

رازهایی درباره زنان

که هر مردی باید
آن را بداند

دکتر باربارا دی آنجلیس
مترجم: سمیه موحدی‌فرد

به نام خدا

رازهایی درباره‌ی زنان

که هر مردی باید آن را بداند

دکتر باربارا دی آنجلیس

کتابی در باره عشق و روابط جنسی

سمیّه موحدی فرد

دی آنجلیس، باربارا
رازهایی دربارهٔ زنان که هر مردی باید بداند. مؤلف: باربارا دی‌آنجلیس؛
مترجم: سمیه موحدی‌فرد؛ ویراستار: انتشارات الینا، ۱۳۹۱
۳۶۰ ص
۶۵۰۰۰ ریال ISBN:۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۲۷-۴-۰
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
۱. روابط زن و مرد. ۲. روابط بین‌المللی. ۳. عشق. ۴. امور جنسی
الف. موحدی‌فرد، سمیه، مترجم. ب. انتشارات الینا، ویراستار. ج. عنوان
۲ ر ۹ د / ۸۰۱ HQ ۳۰۶/۷ ۱۳۹۱

نام کتاب: رازهایی درباره زنان که هر مردی باید بداند

مؤلف: باربارا دی.آنجلیس

ناشر: الینا

شمارگان: ۵۰۰۰ نسخه

چاپ: امیران

نوبت چاپ: هشتم(دوم ناشر)/۱۳۹۱

قیمت: ۶۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۴۲۷-۴-۰

مرکز پخش: قم، خیابان ارم، پاساژ قدس، طبقه پنجم، پلاک ۱۶۹
تلفن: ۷۷۴۷۳۹۶ – تلفکس: ۷۸۳۱۰۴۱
مرکز پخش برگ: ۰۹۱۲۵۵۳۳۱۳۵ – ۰۹۱۲۵۸۰۶۴۷۳

فهرست عناوین

فصل اول

زنان عشق را بر هر چیز مقدم می‌دانند

فصل دوم

زن‌ها خالق هستند

فصل ۳

زنان ارتباط مقدسی با زمان دارند

فصل ۴

زن‌ها نیاز دارند احساس امنیت کنند

فصل ۵

زن‌ها نیاز دارند احساس ارتباط و نزدیکی کنند

فصل ۶

زن‌ها نیاز دارند احساس ارزشمندی کنند

فصل ۷

هفت باور غلط مردها در مورد زن‌ها و دلیل نادرستی آنها

بخش دوّم

آنچه زن‌ها دوست دارند مردها در مورد عشق،

صمیمیت و ارتباط بدانند

فصل ۸

چگونه می‌توان از تبدیل یک زن

عاقل به دیوانه‌ای پرخاشگر جلوگیری کرد

فصل ۹

چگونه عاشق کامل و خوبی باشیم

فصل ۱۰

پنج راز در مورد نحوه ارتباط زنان

فصل ۱۱

ده عادت ارتباطی مردها که زنان را عصبانی می‌کند

بخش سوّم

آنچه زن‌ها دوست دارند مردها درباره‌ی روابط جنسی بدانند

فصل ۱۳

رازهای جنسی در مورد زنان

فصل ۱۴

عوامل سرد مزاجی جنسی در زن ها

فصل ۱۵

عوامل تحریک کننده جنسی زن ها

مقدمه

پیامی به زنان

این کتاب را برای شما و مردی که دوستش دارید،نوشته‌ام. معتقدم که این کتاب، همان کتابی است که هر زنی آرزوی نگارش آن را دارد، کتابی که شریک زندگی‌اش با مطالعه آن بتواند به عشق او پی ببرد. بدین ترتیب هر زنی می‌تواند بگوید: «این کتاب را بخوان تا مرا درک کنی.»

خود من نیز هزاران بار آرزوی وجود چنین کتابی را داشته‌ام. هنگامی که نمی‌توانستم نیازهایم را به همسرم تفهیم کنم. هنگامی که در اوج خستگی نمی‌توانستم همسرم را متقاعد کنم که اگر به گونه‌ای دیگر رفتار می‌کرد، روابطمان بهتر می‌شد. هنگامی که بیان خواسته‌ها و نیازهایم باعث می‌شد که همسرم در عوض پاسخ گویی به آنها، مرا فردی نیازمند و محتاج بداند. در این شرایط و بسیاری شرایط دیگر، همانند سایر زنان آه می‌کشیدم و در آرزوی کشف راهی بودم که مرا درک کند.

اگر شما نیز یک زن هستید، این آه را به خوبی می‌شناسید. این آه می‌گوید: «من فقط می‌خواهم او به من توجه کند و مرا درک کند.» شناخت، احترام و قبول زنان مهمترین نیاز آنهاست. البته همه ما تاکنون حس تفاهم را تجربه کرده‌ایم. این حس را بیشتر با دیگر زنان تجربه

کرده‌ایم. دوستان، خواهران یا همکارانمان، در حالی که درک عمیق نیازهایمان بدون هیچ تلاشی و به سرعت رخ می‌دهد. داستان زیر برایتان آشنا نیست؟

با یکی از دوستانتان سر میز ناهار نشسته‌اید و در میان صحبت‌هایتان در مورد یکی از مشکلاتی که در رابطه خود با همسرتان دارید سخن می‌گویید. به نظر می‌رسد در همان لحظات اول، دوستتان کاملاً منظور شما را درک می‌کند. او سرش را با تأسف تکان می‌دهد، با شما همدردی می‌کند و حتی جملات شما را با کلمات صحیح کامل می‌کند. در همین هنگام آرامشی در وجود شما طنین انداز می‌شود: «بله، دقیقاً همین طور است، شما احساس واقعی مرا درک می‌کنید.» مکالمه ادامه می‌یابد و ظرف ده دقیقه، شما و دوستتان به راه حل مشکلاتی که ده سال در زندگی شما و همسرتان وجود داشته، دست می‌یابید. شما از این که دوستتان تا این حد احساسات، عکس العمل‌ها و نیازهای شما را درک می‌کند، شگفت زده می‌شوید. سرتان را به نشانه تأسف تکان می‌دهید و می‌دانید که اگر این مسائل را با همسرتان در میان می‌گذاشتید، عکس العمل او کاملاً متفاوت بود: عصبانی می‌شد، چشماش را به این سو و آن سو می‌چرخاند و در آخر بدون هیچ احساسی به شما خیره می‌ماند گویی با زبان دیگری با او صحبت می‌کنید و زبان شما را نمی‌فهمد.

پس از صرف ناهار از دوستتان تشکر می‌کنید و مانند تمامی زنان این جملات را با خود زمزمه می‌کنید: «کاش همسرم نیز مانند او مرا درک می‌کرد...! حیف که او یک زن است وگرنه ما زوج خوبختی می‌شدیم!»

دوست شما حرفتان را تأیید می‌کند زیرا دقیقاً معنی حرف شما را می‌فهمد.

پس از کسب تجربیات بی‌شماری از این قبیل و سال‌ها مشاوره به مردان و زنان اکنون زمان نگارش کتابی به نام «رازهایی در باره زنان» می‌باشد. در واقع بیش از ده سال بود که افراد، نگارش چنین کتابی را از من تقاضا می‌کردند. پس از نگارش کتاب «رازهایی درباره مردان»، زنان و مردان خواستار نگارش نسخه مشابه آن بودند. هزاران نفر در سمینارها، مصاحبه‌های تلویزیونی و رادیویی و سایت اینترنتی‌ام حتی در خیابان یا فرودگاه این خواسته را مطرح می‌کردند:

«بارها و بارها دلیل رفتارهایم را برای نامزدم توضیح داده‌ام اما او متوجه نمی‌شود. می‌دانم که اگر شما توضیح دهید او منظور شما را درک می‌کند.»

«چرا همسرم نمی‌داند که با انجام ساده‌ترین کارها می‌تواند مرا خوشحال کند؟ لطفاً کتابی در مورد خواسته‌های ما و دلیل آن برای مردان بنویسید.»

«دوستم، کاملاً مرا درک می‌کند. اگر مردها به صحبت‌های زنان با یکدیگر گوش دهند، می‌توانند عاشق ما بشوند.»

«هر بار که در مورد مسائل جنسی با همسرم صحبت می‌کنم، ناراحت می‌شود. لطفاً کتابی نیز در مورد این گونه مسائل زنان بنویسید.»

«زن من همیشه می‌گوید تو گرم و صمیمی نیستی. اما هر زمان که از او می‌خواهم منظورش را توضیح دهد تنها مرا گیج می‌کند و نمی‌توانم منظورش را بفهمم. واقعاً دوست دارم خوشحالش کنم اما برای درک او به کمک احتیاج دارم.»

این کتاب پاسخی به درخواست‌های زنان و مردان است: این کتاب

شامل تمامی مواردی است که زنان دوست دارند مردان در مورد درک و دوست داشتن آنها بدانند. من بیش از ۲۵ سال با ده‌ها هزار زن سر و کار داشته‌ام و به نیازها و توقعات آنها از مرد زندگی‌شان و عدم برآورده شدن نیازها گوش داده‌ام. همچنین با ده‌ها هزار مرد مواجه بوده‌ام و نگرش آنها را نسبت به عشق، مسائل جنسی، صمیمیت و شگفتی آنها در مقابل زنان را کشف کرده‌ام. من نحوه بیان نیازها و احساسات مردان برای زنان را فرا گرفته‌ام و این کار را در کتاب رازهایی در مورد مردان انجام دادم. و اکنون در این کتاب نیازها و احساسات و خواسته‌های زنان را برای مردان بیان می‌کنم.

چرا مردها به این کتاب نیاز دارند؟

پیش از آغاز کتاب باید مطلب مهمی را با شما در میان بگذارم. این مطلب را در بخش بعد برای مردان نیز بازگو می‌کنم. من مردها را دوست دارم! در تمامی طول زندگیم مردها را دوست داشته‌ام و علیرغم دلشکستگی‌ها و ناکامی هایم، هیچ گاه رابطه خود را با آنها قطع نکرده‌ام. بنابراین این کتاب در مورد ویژگی‌های منفی مردان و انتقاد از آنها به دلیل دوست داشتن غیرصحیح نمی‌باشد بلکه هدف این کتاب دعوت از مردان برای داشتن نگرش و درکی جدید نسبت به زنان می‌باشد. من به برخورداری از توانایی برقراری ارتباط با خوانندگان، دانشجویان و مخاطبان مرد معروف هستم و در این کتاب نهایت سعی‌ام را به کار گرفته‌ام تا اطلاعاتی قابل درک برای مردان ارائه دهم. می‌دانم تا چه اندازه برای مردان مشکل است که از لحاظ عاطفی آن گونه باشند که ما می‌خواهیم، صمیمیتی را ایجاد کنند که ما طالب آنیم و قلب و روح ما را

درک کنند. مطالب این کتاب حاصل عشق و محبت من نسبت به مردان است. اخیراً یکی از دوستان قدیمی ام را در فروشگاه مواد غذایی دیدم. در مورد زندگی او و همسرش پرسیدم و در عرض چند دقیقه وضع زندگی یکدیگر را جویا شدیم. او از من پرسید: «این روزها چه کاری می‌کنی؟» جواب دادم: «مشغول نوشتن کتابی به نام رازهایی در مورد زنان هستم.» با هیجان گفت: «واقعاً چقدر عالی، مشتاقم تا بلافاصله پس از چاپ این کتاب، آن را به همسرم دونالد بدهم. او شوهر خوبی است اما به هر حال یک مرد است.» در حین صحبت‌های ما مردی از کنارمان گذشت و صحبت دوستم را شنید و نگاهی غضب آلود به ما انداخت، گویی می‌گفت: شما زن‌ها فقط دوست دارید مردها را تحقیر کنید. او در حالی که سرش را تکان می‌داد از ما دور شد و ما به هم لبخند زدیم. زیرا می‌دانستیم برداشت او کاملاً اشتباه است. دوست من همسرش را تحقیر نمی‌کرد بلکه او را ستایش می‌کرد. او تنها به واقعیتی اشاره داشت که بیشتر زنان آن را بیان می‌کنند که حتی بهترین مردان نیز مرد هستند نه زن، به همین دلیل نمی‌توانند زنان را درک کنند.

واقعیت تلخ این است که: صرف این که مردان عاشق ما هستند لیل نمی‌شود که ما را نیز درک کنند. آنها در دنیای متفاوتی زندگی می‌کنند و همان گونه که در این کتاب خواهید خواند دنیای زنان برای آنها اسراآمیز، مبهم و متناقض است.

فکر می‌کنم به همین دلیل حتی مردانی که عاشق زنانشان هستند برای درک او تلاش نمی‌کنند. بی‌پرده بگویم، بسیاری از مردان هیچ تلاشی نمی‌کنند، نه به این دلیل که به ما توجهه ندارند بلکه به این دلیل که

احساس می‌کنند در درک طبیعت پیچیده زنان شکست می‌خورند و از آنجا که مردان شکست را دوست ندارند، ترجیح می‌دهند هیچ تـلاشی نکنند.

من این کتاب را نوشته‌ام تا به مردان کمک کنم که در درک و دوست داشتن موفق شوند و دوستان، شوهران، همراهان و عشاق بهتری برای ما باشند. این کتاب را نوشته‌ام تا به زن‌ها کمک کنم که نیازها، طـبیعت و احساسات خود را آسان‌تر به مرد مورد علاقه‌شان نشان دهند.

چگونه از این کتاب برای خود استفاده کنید:

این کتاب در درجه اول برای شما زنان نوشته شده است و صرفاً برای شناخت بیشتر مردان نسبت به شما نمی‌باشد بلکه هدف آن، آشنایی و درک بیشتر شما از وجودتان است. از این گذشته اگر به دلیل احساسات، رفتارها و خواسته‌هایتان پی نبرید نمی‌توانید آنها را برای مرد زندگیتان توصیف کنید. اگر بخواهیم صادق باشیم، خود ما نیز گـاهی در مـورد وجودمان شک می‌کنیم و از خود می‌پرسیم: «آیا رفتار من طبیعی است؟ آیا توقعات و خواسته‌های ما زیاده از حد است؟ آیا حق با مردان است که ما را به پرتوقعی و حساس بودن محکوم می‌کنند؟ در حقیقت ما خود را آن گونه که ادعا می‌کنیم، نمی‌شناسیم و این عدم شـناخت، عـادات مخربی مانند خودناباوری و عدم‌اعتماد به نفس در پی دارد. این کتاب به شما ثابت می‌کند که در پس هر احساس و رفتار شما، دلیـی مـنطقی و محبت‌آمیز وجود دارد. این که زن‌ها پنج بار به شوهرشان تلفن می‌کنند تا بالاخره جوابی بگیرند یا وقتی شوهرشان به دلیل پافشاری آنها بـرای

دانستن علت ناراحتی شان بر سر آنها فریاد می‌زنند، احساس بدی پیدا می‌کنند یا دوست دارند برای سپری کردن اوقات فراغت با همسرشان برنامه ریزی کنند، همه و همه دلایل خاصی دارد. دلیل این کارها، عصبی، ضعیف یا مضطرب بودن زنان نیست. دلیل این کارها این است که ما زن هستیم و طبیعت و ذات ما با مردان کاملاً متفاوت است. همان گونه که در فصول بعد ملاحظه خواهیم کرد، خواسته‌ها و رفتارهای ما تنها در صورتی که خود، طبیعتمان را درک نکنیم، اسرارآمیز و مبهم به نظر می‌رسند.

یکی از اهداف من برای نگارش این کتاب، درک بهتر خودمان است تا بدین ترتیب به توانایی منحصر به فردمان در داشتن احساسات عمیق افتخار و از آن استقبال کنیم و عشق سرشار و بی‌چشم داشت و همدلی را جایگزین جدایی و کدورت نماییم.

هنگامی که از اعتماد به نفس و درک عمیق نسبت به خود برخوردار باشید، شانس بیشتری برای بیان خواسته‌ها و نیازها به مرد زندگی تان دارید. البته این شناخت تضمین نمی‌کند که همیشه به نتیجه دلخواه برسید ولی دست کم این مزیت را دارید که در هنگام بروز مشکلات دلیلی منطقی به مردان ارائه دهید.

منظور من این است: تصور کنید که می‌خواهید برای همسرتان توضیح دهید که چرا دوست دارید امور را از پیش برنامه‌ریزی کنید و همه امور را به لحظه آخر موکول نکنید، اما با مقاومت او مواجه می‌شوید و می‌گوید: «نمی‌فهمم چرا این موضوع برایت آن قدر مهم است. چرا همیشه می‌خواهی همه چیز را برنامه ریزی کنی؟»

لحظه‌ای فکر کنید. پاسخ شما چه خواهد بود؟ آیا واقعاً می‌دانید دلیل اهمیت برنامه‌ریزی برای شما از نظر احساسی چیست؟ آیا می‌توانید دلیل تان را برای او توضیح دهید؟ بیشتر اوقات ما دلیل خواسته‌ها و توقعاتمان را نمی‌دانیم و پاسخی مبهم به مردان می‌دهیم مثلاً می‌گوییم: «نمی‌توانم توضیح دهم» یا «همین قدر کافی نیست که می‌دانی این موضوع برایم مهم است؟» یا هنگامی که ناامید می‌شویم می‌گوییم: «فراموشش کن، تو به احساسات من اهمیت نمی‌دهی.» مطمئن باشید که همسر شما به صحبت‌های شما گوش می‌دهد اما احتمالاً نه با احساسات بلکه با عقلش. عدم وجود توضیحی منطقی از سوی شما باعث می‌شود که او خواسته‌های شما را غیرمنطقی و شما را فردی پرتوقع و غرغرو بداند. همسر شما بدون وجود اطلاعاتی که او را قانع کند نمی‌تواند کاری برای شادی شما انجام دهد. در عوض خواسته‌های شما را نادیده می‌گیرید، آنها را غیرمنطقی می‌داند یا به آنها توجه کافی نمی‌کند.

من در این کتاب نه تنها خواسته‌های زنان پیرامون عشق، صمیمیت و مسائل جنسی بلکه دلیل این خواسته‌ها و اهمیت آنها را بیان می‌کنم. این توضیحات به همان اندازه که برای مردان مهم هستند برای شما نیز مهم است و با کمک این اطلاعات می‌توانید آسان‌تر با مرد مورد علاقه‌تان ارتباط برقرار کنید. بنابراین لطفاً پیش از تقدیم این کتاب به مرد مورد علاقه‌تان، خودتان آن را مطالعه و درک کنید.

چگونه این کتاب را به مردان بدهید:

پیشتر گفتم این کتاب را برای زنان نوشته‌ام و البته این کتاب را برای

مردان نیز نوشته‌ام. برای مردانی که خواهان زندگی محبت‌آمیز، مطلوب و هماهنگ‌تری با همسر خود هستند. اگراکنون با مردی ارتباط دارید و مشغول مطالعه این کتاب هستید، به شما هشدار می‌دهم که همین امشب که او را ملاقات کردید، کتاب را در پیش رویش قرار ندهید و بگویید: «این را بخوان! در این کتاب تمامی حرف هایی که طی این چند سال می‌خواستم به تو بگویم، بیان شده است. بهتر است همه را حفظ کنی.»

با این کار تنها باعث می‌شوید او تمایلی برای مطالعه کتاب از خود نشان ندهد. من چگونه از این مطلب مطلع هستم؟ مردانی که قربانی زنان طرفدار من بوده‌اند و با شنیدن نام من مرا نفرین کرده‌اند، به این مطلب اعتراف کرده‌اند که پس از شنیدن جمله: «باربارا می‌گوید» هر ۵ دقیقه یک بار، ضربه‌ای شدید به آنها وارد شده است. یکی از این مردان را چند هفته پیش ملاقات کردم. وقتی در کافی شاپ بودم، مردی حدوداً سی ساله به سویم آمد و گفت: «شما باربارا دی آنجلیس هستید، مگر نه؟» گفتم: «بله.» شروع به خنده کرد و گفت: «خیلی دوست داشتم شما را ببینم، چون از شما متنفر بودم.» به چهره‌ی مضطرب من نگاهی کرد و ادامه داد: «دو سال با زنی نامزد بودم که شما را می‌پرستید. او همه کاست‌ها و کتاب‌های شما را می‌خرید و روز و شب می‌گفت: «باربارا این را گفته» یا «باربارا در مورد این موضوع این طور فکر می‌کند.» هر زمانی که بحثی پیش می‌آمد فکر می‌کردم با دو نفر در جدالم، نامزدم و شما. هنگامی که از یکدیگر جدا شدیم، من شما را مسئول مشکلاتمان می‌دانستم و به شدت از شما عصبانی بودم.

تا یک سال بعد نیز چندین رابطه ناموفق دیگر داشتم. تا این که چند

ماه پیش یکی از دوستانم گفت کتابی را در مورد همسریابی مطالعه کرده است به نام «آیا تو آن گمشده‌ام هستی؟» او چند صفحه از کتاب را برایم خواند و تمامی مطالب، درست در مورد اشتباهاتی بود که مرتکب شده بودم. گفتم: «این کتاب عالی است. می‌شه اونو به من قرض بدهی؟» او پذیرفت و روز بعد کتاب را در باشگاه به من تحویل داد، در حالی که تصویر شما روی کتاب بود. باورم نمی‌شد که نویسنده این کتاب عالی همان فردی است که رابطه من و نامزدم را خراب کرده بود. علیرغم تعصبم کتاب را به خانه بردم و مطالعه کردم و البته باید اعتراف کنم که از کتاب خیلی خوشم آمد و به نامزدم حق دادم. صحبت‌های شما واقعاً درست است. حتی به او زنگ زدم و موضوع را برایش تعریف کردم.

نمی‌توانست باور کند که کتاب شما را خوانده‌ام. سپس مکالمه خوبی با هم داشتیم. وقتی شما را اینجا دیدم نزد شما آمدم که بگویم دیگر از شما متنفر نیستم، بلکه معتقدم شما واقعاً فوق العاده‌اید!

از آن مرد به دلیل داستان جالبش تشکر کردم. باورتان می‌شود که بارها این داستان را به شکل‌های گوناگون شنیده‌ام؟ به نظر می‌رسد گاهی زنان از کتاب‌هایم به عنوان سلاحی عقلانی بر علیه همسرشان استفاده می‌کنند. البته این شیوه هیچ گاه مؤثر نیست و من از شنیدن چنین داستان هایی تأسف می‌خورم.

بنابراین درخواست من از شما این است که اگر می‌خواهید این کتاب را به مرد زندگیتان بدهید لطفاً این کار را با محبت و صمیمیت انجام دهید. با عبارتی طعنه‌آمیز کتاب را به سویش نیاندازید. در میان جر و بحثتان کتاب را به او معرفی نکنید، آن را با یادداشتی با محتوای «به این

کتاب نیاز داری» در کنار بالشش نگذارید. در عوض رفتار منفی، برخورد مثبتی داشته باشید و طوری رفتار کنید که گویی به گنجینه‌ای ارزشمند دست یافته‌اید و می‌خواهید او را از آن باخبر کنید. بدین ترتیب او تمایل بیشتری به شنیدن مطالب کتاب نشان می‌دهد.

در اینجا روش هایی برای ارائه این کتاب به مرد زندگی تان پیشنهاد شده است:

- ***از او بخواهید بخش پیامی به مردان را مطالعه کند. امید است با مطالعه این بخش انگیزه کافی برای ادامه دادن پیدا کنند.***
- ***کتاب را به او هدیه کنید و در آن بنویسید: «از آنجاکه تو را دوست دارم و می‌خواهم رابطه‌ای رؤیائی داشته باشیم...»***
- ***بخش هایی از کتاب را برای او بخوانید، به خصوص بخش هایی که با عنوان «برای مردان» مشخص شده‌اند و نظر او را در مورد مطالب جویا شوید. با این کار رفته رفته علاقه او به مطالب بیشتر می‌شود.***
- ***کاری کنید که بفهمد شما نیز کتاب را مطالعه کرده‌اید. بدین ترتیب احساس نمی‌کند که مطالعه کتاب را فقط و فقط برای او ضروری می‌دانید.***
- ***از یکی از دوستانتان بخواهید کتاب را به او هدیه دهد.***
- ***برخی مطالب بخش روابط جنسی را برایش بخوانید. بدین ترتیب او شیفته کتاب می‌شود.***
- ***صفحات مورد علاقه تان را مشخص کنید و کتاب را چند هفته در اتاقتان و در معرض دیدش قرار دهید.***

شاید با خود بگویید: «همسرم هرگز این کتاب را نمی‌خواند» به شما می‌گویم: «زیاد مطمئن نباشید» من نهایت تلاشم را کرده‌ام که این کتاب

برای مردان جالب باشد. مردان می‌دانند که آنها را دوست دارم و اغلب پیشنهادات مرا آسان‌تر از پیشنهادات همسرشان مـی‌پذیرند. امـیدوارم مرد مورد علاقه تان با دریافت نظرات من سرانجام بتواند سخنان شما را درک کند. بدیهی است هر مردی که این کتاب را بخواند، خواهد فهمید که هدف من از نگارش آن، این است که زندگی عاشقانه‌اش را آسـان‌تر و تنش‌ها و مشکلاتش را کمتر کنم.

▣ ***کتاب را به همسر دوستتان هدیه دهید تا بدین ترتیب دوستتان از شما قدردانی کند.***

▣ ***آن را برای عاشق قبلی تان بفرستید، اگر چه رابطه شما به اتمام رسیده اما می‌توانید بدین وسیله لطفی در حق او بکنید. اگر هنوز به او علاقمندید شاید از این راه بتوانید دوباره با او رابطه برقرار کنید.***

▣ ***آن را به دوستان مرد خود که تاکنون رابطه‌ی موفق نداشـته‌انـد، هـدیه بدهید. همسر آینده او یک روز از شما سپاس‌گزاری خواهد کرد.***

▣ ***آن را به پدر خود بدهید. هیچ‌گاه دیر نیست. بی‌شک،مادرتان از این کار شما سپاس‌گزاری خواهد کرد.***

▣ ***اگر پسر بزرگی دارید کتاب را به او تقدیم کنید. آیا دوست نداشتید کسی قبلاً این کتاب را به همسر شما داده بود؟***

چگونه نهایت بهره را از این کتاب ببریم:

مطالب این کتاب از منابع متعددی تهیه شده است. بخش عمده این مطالب از تجربیات سال‌ها ارتباط با زنان و شنیدن سخنان آنها حاصل شده است. همچنین تجربیات شخصی خود، دوستان و آشـنایان را در

کتاب گنجانده‌ام. به علاوه نتایج پاسخ نامه‌هایی که زنان در سال‌های پیش به آنها پاسخ داده بودند، مورد استفاده قرار گرفته است.

با این حال بهترین مطالبی که می‌توانم در این فصول ارائه دهم، بیان کلی ذات و ویژگی‌های زنان است. ما زنان منحصر به فرد و متفاوت هستیم. در حالی که ممکن است بسیاری از زنان توصیفات کتاب در مورد احساسات و افکار زنان را بپذیرند، عده‌ای نیز می‌گویند: «من اصلاً این گونه نیستم.» در حقیقت مردان بسیاری را می‌شناسم که خصوصیات زنانه دارند و در مقابل زنان فراوانی با عادات مردانه را می‌شناسم. مردانی را می‌شناسم که نیازمند توجه و پشتیبانی هستند و زنانی را می‌شناسم که از بیان و بروز و عواطف متنفرند.

نکته اصلی این است که تمامی حقایق در مورد تمامی افراد صدق نمی‌کند. من تنها تجربیات چند ساله‌ام را در اختیار شما می‌گذارم. بنابراین بهترین راه این است که به نکات ارزشمند و جالب توجه دقت کنید و به سایر مطالب توجه نکنید. البته این کتاب تمامی خواسته‌های زنان از مردان را مطرح نمی‌کند، برای بیان تمامی خواسته‌ها باید چندین کتاب بنویسم. بنابراین سعی کرده‌ام مهمترین اطلاعات مربوط را در این کتاب بگنجانم. امیدوارم این کتاب همان کتابی باشد که می‌خواستید. امیدوارم پس از مطالعه کتاب، بیشتر ارزش خود را بدانید و کمتر خود را سرزنش کنید. امیدوارم این کتاب درهای صمیمیت و رابطه را بین شما بگشاید. امیدوارم این کتاب کلماتی را که برای بیان منظور خود به همسرتان نیاز دارید، به شما بیاموزد. امیدوارم این کتاب پیامی از آرامش و نیرو را برایتان به ارمغان آورد و الهام بخش شما باشد. مهم‌تر از

همه آن که امیدوارم این کتاب شما را در دستیابی به رابطه‌ای عاشقانه و پر هیجان که همواره آرزویش را داشتید، یاری کند.

پیامی به مردان

اگر به شما بگوییم که تنها با انجام چند کار ساده می‌توانید زن مورد علاقه‌تان را از انجام کارهایی که شما را عصبانی می‌کند، باز دارید، چه فکر می‌کنید.

اگر بگویم با چند کلمه جادویی می‌توانید در عرض چند ثانیه باعث شوید زن مورد علاقه‌تان شما را بهترین مرد دنیا بداند، چه فکر می‌کنید؟

اگر با آموزش چند راهکار اسرارآمیز به شما موجب شوم همسرتان خواهان رابطه بیشتری با شما شود، چه می‌گویید؟

آیا این جملات توجه تان را جلب کرد؟ آیا این عبارات برایتان جالب است؟ اگر این چنین است پس کتاب مناسبی را برای مطالعه انتخاب کرده‌اید.

اجازه دهید در ابتدا گمان نادرست شما در این مورد را برطرف کنم:

▣ ***این کتاب، تنها برای زنان نوشته نشده است و امیدوارم زن مورد علاقه‌تان شما را به مطالعه آن ترغیب کرده باشد.***

▣ ***این کتاب برای محاکمه مردان و مقصر دانستن آنها نوشته نشده است.***

▣ ***این کتاب تنها مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها نیست و نمی‌خواهم با مطالعه آن احساس کنید هیچ قدرتی در روابط تان ندارید و تنها ملزم به پیروی از دستورات هستید. این کتاب به این منظور نوشته نشده است که شما را بیشتر شبیه زنان کند و از خصوصیات مردانه‌تان دور سازد.***

هدف من از نگارش این کتاب ایجاد رابطه‌ی عاشقانه‌تر، موفق‌تر و مؤثرتر است تا بتوانید به خواسته‌های خود در یک رابطه بیشتر دست یابید و از آنچه نمی‌خواهید، دور شوید.

طی ۲۰ سال گذشته با ده‌ها هزار نفر برخورد داشته‌ام که نیمی از آنها مرد بوده‌اند. مردانی بـا سـنین و شـرایـط مـختلف مشکـلاتشان را در خصوص روابط با من در میان گذاشته‌اند. با دقت به سخنان آنان گوش داده‌ام، برخی از خواسته‌های آنان از این قرار است:

- ***شما دوست دارید هم چنان که در زمینه شغلی موفق هستید، در روابطتان نیز موفق باشید.***
- ***شما خواهان بحث، فشار روانی و ناراحتی کمتری هستید.***
- ***شما خواستار آرامش، امنیت و توافق بیشتری هستید.***
- ***شما خواستار رابطه زناشویی هیجان‌انگیز با همسرتان هستید.***
- ***شما مایلید همسرتان شما را بیشتر مورد قدردانی و کمتر مورد انتقاد قرار دهد.***
- ***شما دوست دارید همسرتان را خوشحال و راضی کنید.***

این کتاب برای دستیابی به ایـن اهـداف طـرح ریـزی شـده است. چگونه؟ از طریق آگاهی از دلیل رفتارها و احساسات زنان و یادگیری چند روش ساده و کارآمد.

اکنون خبر فوق العاده مهمی برایتان دارم:

آیا از تمام ویژگی‌های زنان که مورد تنفر شماست آگاهی داریـد؟ توقع بالای ما، وابستگی، حس ناامنی و این که هیچ گاه نمی‌توان ما را راضی کرد. مایلم بگویم که بسیاری از این ویژگی‌ها غیرقابل اجـتناب

است. ممکن است زنی به شما گفته باشد: «اگر فلان کار را انجام دهی راضی و خوشحال می‌شوم.» و شما با خود فکر کرده باشید: «بله، درسته.» اما من به شما می‌گویم که راز بزرگی در مورد زنان وجود دارد.

[هنگامی که راه‌کارها و واژگان خاصی را به کار ببرید می‌توانید رفتارهای نفرت‌انگیز و ناراحت کننده زن مورد علاقه‌تان را متوقف کنید]

باور این واقعیت مشکل است؟ نه، این طور نیست. این کتاب را نوشتم تا اطلاعات مورد نیاز شما برای ایجاد رابطه‌ی منطقی‌تر و واضح‌تر با زنی مهربان، لذت بخش و راضی را فراهم کنم. آیا اکنون به مطالعه کتاب متقاعد شدید؟ امیدوارم این گونه باشد. هر چه بیشتر بدانید، موفق‌تر و نیرومندتر خواهیدبود.

اخیراً در سخنرانی ام از مطالب موجود در این کتاب استفاده کردم. در این جلسه مردی ایستاد و گفت: «من مردی هستم که ممکن است مرا جاهل ناب بنامید. به نظر می‌رسد شما از من می‌خواهید افکار و اعمالم مانند زنان باشد و به عبارت دیگر زنی به تمام معنا باشم.»

پرسیدم: «چرا فکر می‌کنید می‌خواهم مانند زن‌ها باشید؟» پاسخ داد: «خوب، اگر قرار باشد همیشه به نیازهای همسرم توجه کنم و سه خواسته‌ای که شما نام بردید به یاد داشته باشم و برای شادمانی بیشتر او تلاش کنم، آیا مانند زن‌ها نمی‌شوم؟» گفتم: «آیا ماشین دارید؟» پاسخ داد: «بله» گفتم: «آیا ماشین خوبی است و دوست دارید آن را همیشه

داشته باشید؟» با غـرور پـاسخ داد: «بـله، تـنها چـند مـاه است آن را خریده‌ام» گفتم: «آیا دفترچه راهنمای آن را مطالعه کرده‌اید؟» پاسخ داد: «بله» گفتم: «دفترچه طرز کار ماشین را برایتان توضیح می‌دهد و نـوع بنزین مصرفی آن را مشخص می‌کند. نقص‌های ماشین را بیان می‌کند و زمان معاینه فنی آن برای افزایش عمر و کارآرایی را توضیح می‌دهد. این طور نیست؟» پاسخ داد: «درست است» با لبخند به او گفتم: «آیا با اطلاع از ساز و کار ماشینتان شبیه ماشین شدید؟» آیا پس از مطالعه آن بیشتر شبیه ماشینتان شدید؟ آیا هنگامی که دفترچـه را دریـافت کـردید بـه فروشنده گفتید می‌خواهی مرا شبیه ماشین کنی؟» حضار واو شروع بـه خنده کردند. او دیگر پاسخی در برابر منطق من نداشت. سپس توضیح دادم: «ماشینتان برای شما بسـیار بـا ارزش است و در واقـع سـرمایه شماست. بنابراین شما دوست دارید از سرمایه خود محافظت کنید و از اقدامات لازم برای افزایش کارآیی آن مطلع شوید. در حال حاضر زنی در کنار شما نشسته که از سخنان من بسیار خشنود است. فکر مـی‌کنم همسرتان است. پاسخ داد: «بله، او مرا مجبور کرد اینجا بیایم.» گـفتم: «نظر شما چیست؟ او نیز سرمایه‌تان است و حتی از ماشینتان باارزش‌تر است. پس بهتر است تمامی اطلاعات مربوط به او را یاد بگیرید تا بتوانید از سرمایه تان نهایت بهره‌برداری را داشته باشید.» حضار با اشتیاق کف زدند و آن مرد از من تشکر کرد و نشست و همسرش را بوسید.

از مثال ماشین برای مردان استفاده می‌کنم زیرا از این طریق موضوع را درک می‌کنند و می‌فهمند که آگاهی بیشتر از دارایـی‌های ارزشـمند، راهی برای حفاظت و مراقبت از آن است. کسب اطلاع در مـورد آنـچه

برایتان اهمیت دارد، شما را نیرومندتر می‌کند نه ضعیف‌تر. در زمینه‌های دیگر زندگی به جز در زمینه روابط، آسان‌تر به سراغ یادگیری مسائل می‌روید. مثلاً هیچ گاه برای مطالعه دفترچه راهنمای ماشین، دستگاه ویدیو یا گوشی همراهتان بی‌میل نیستید. به همین ترتیب اگر مجبور باشید مسائل کاری را برای مشتری جدید توضیح دهید مایلید به تمامی اطلاعات مربوط به او و شرکتش دست یابید. هرگز به رئیستان نمی‌گویید: «نیازی به سخنان شما ندارم، نمی‌خواهم به من بگویید که چه کاری انجام دهم.» همچنین اگر در رشته ورزشی فعالیت داشته باشید، تمامی اطلاعات لازم برای برد بازی را فرا می‌گرفتید. هرگز با لجاجت نمی‌گفتید من به کمکی نیاز ندارم. منظور این است که روابط صمیمی شما مهمترین و ارزشمندترین سرمایه‌تان است. هر چه بیشتر در مورد زنان و عشق بدانید، همسر بهتری نیز خواهید بود و کنترل بیشتری بر زن مورد علاقه‌تان خواهید داشت.

اخیراً در یکی از سفرهایم به نیویورک در هواپیما کنار مردی نشسته بودم که مشاور شرکت‌های بزرگ و اجرایی تجاری بود. او در کارش متخصص بود و شرکت‌ها پول هنگفتی به او می‌پرداختند تا کارمندانشان رابرای ایجاد رابطه با همکاران ژاپنی، چینی، سنگاپوری و دیگر کشورها آموزش دهد. او داستان‌های جالبی در مورد شرکت هایی که قصد داشتند بدون اطلاع از دیگر فرهنگ‌ها با آنها ارتباط برقرار کنند و در نتیجه با مشکلات متعددی مواجه شده‌اند تعریف کرد. او گفت: «واقعاً جالب است که تنها آگاهی از اختلافات فرهنگی و چند راهکار ساده برای ایجاد ارتباط، کلید کسب میلیاردها دلار سود است.» پس از شنیدن سخنان او

در مورد کار خود فکر کردم و به او گفتم: «به نظر می‌رسد کارمان شبیه یکدیگر است.» گفت: «آیا شما هم مشاور هستید؟» گفتم: «بله، من به زنان و مردان می‌آموزم که چگونه یکدیگر را درک کنند.» با خنده پاسخ داد: «پس بی‌شک کار شما به مراتب مشکل‌تر از کار من است.» همان گونه که مراجعین این مرد بدون آگاهی از اختلافات فرهنگی قادر به برقراری روابط نخواهند بود شما نیز نمی‌توانید به صرف این که عاشق زنان هستید آنها را درک کنید! چرا؟ زیرا اکنون می‌دانید زنان و مردان کاملاً با یکدیگر متفاوتند. به علاوه واقعیت این است که خود ما نیز به عنوان یک زن، گاهی نمی‌توانیم علت رفتارهایمان را درک کنیم پس چگونه از شما این انتظار داشته باشیم؟ همان گونه که ملاحظه می‌کنید این کتاب تنها برای مردان و افزایش آگاهی آنان نوشته نشده است، بلکه برای کمک به درک رفتارهای خودمان نیز نوشته شده است تا بتوانیم رابطه‌ای مؤثرتر و موفق‌تر با شما داشته باشیم.

چرا این کتاب راهش را به سوی شما یافته است:

اگر اکنون در حال مطالعه این کتاب هستید، احتمالاً آن را از طرف زنی که دوستتان دارد، دریافت کرده‌اید. شاید این زن، همسر، نامزد، دوست صمیمی، نامزد قبلی یا خواهر همسرتان باشد. به هر حال هدف او شادمانی و موفقیت شما در روابط تان است.

اگر همسرتان این کتاب را به شما داده است:

نمی‌خواهد بگوید مشکل از شماست.

نمی‌خواهد بگوید از شما ناراضی است.

نمی‌خواهد بگوید اعمال شما صحیح نیست.

نمی‌خواهد از شما شکایت کند.

نمی‌خواهد بگوید خودش کامل و بی‌نقص و شما معیوب و ناقص هستید.

نمی‌خواهد بگوید فقط شما تقصیر دارید.

نمی‌خواهد بگوید شما کودن و نادان هستید و نمی‌توانید مسائل را درک کنید.

اگر همسر یا نامزدتان این کتاب را به شما داده است فقط خواسته به شما بگوید که دوستتان دارد. او می‌خواهد اوضاع را بهبود بخشد، روابط‌تتان را پایدار و شما را شاد کند و اطلاعاتی را از طریق کتاب در اختیارتان بگذارد که با استفاده از آن به گونه‌ای رفتار کنید که او به همسر ایده‌ال شما تبدیل شود. خوشحال باشید که فردی تا این حد به شما اهمیت می‌دهد.

اگر فرد دیگری غیر از همسرتان کتاب را به شما داده است بدانید که او دوست واقعی شماست و خیر شما را می‌خواهد.

اگر خودتان این کتاب را تهیه کرده‌اید، بدین دلیل می‌باشد که زنان را دوست دارید و خواهان ایجاد رابطه‌ای شادتر و کم تنش‌تر هستید و اگر اکنون ازدواج کرده‌اید همسر شما به دلیل داشتن همسری که به روابط اهمیت می‌دهد، واقعاً خوشبخت است و اگر هنوز فرد مورد علاقه‌تان را نیافته‌اید، مطمئن باشید که او پس از ملاقات شما شادمان و سپاس گزار خواهد بود.

ممکن است در این مرحله از کتاب، ندایی آشنا در ذهنتان طنین انداز شود:

«خدای من، یکی دیگر از کتاب‌های همسرم. مطمئنم که می‌خواهد به من بفهماند همه تقصیرها از جانب من است و من باید اخلاقم را تغییر دهم. من به این کتاب نیاز ندارم! من به این کتاب نیازی ندارم. چرا باید به سخنان زنی که نمی‌شناسم گوش دهم؟ چرا وقتم را تلف کنم؟»

در اینجا پاسخ من به شما این است:

این کتاب شما را باهوش‌تر و شایسته‌تر می‌کند نه نادان و ناتوان.

این کتاب باعث می‌شود کنترل بیشتری بر اوضاع داشته باشید.

با این کتاب نیروی بیشتری در زندگی‌تان به دست می‌آورید، نه این که قدرتتان را از دست بدهید. زمان اندکی که صرف مطالعه این کتاب می‌کنید ارزش بحث و جدال و لحظات ناراحت کننده کمتر را دارد.

آنچه باید در مورد من بدانید:

اول آن که من عاشق مردان هستم. در تمام زندگیم آنها را دوست داشته‌ام. اگر این طور نبود کتابی با این عنوان می‌نوشتم: «چه کسی به مردها نیاز دارد» یا «فقط مردان مقصر هستند» در عوض این کتاب را نوشتم زیرا دریافتم که اگر چه مردان برای شناخت زنان تلاش زیادی می‌کنند اما در درک آنان چندان موفق نیستند و شاید شنیدن خواسته‌ها و توقعات آنها از سو من آسان‌تر باشد. اگر چه مرا نمی‌شناسید ولی می‌دانید که با هزاران زن برخورد داشته‌ام.

بنابراین مرا مترجم یا واسطه‌ای در روند صلح در نظر بگیرید که به شما می‌گوید: اگر می‌خواهید در رابطه‌تان به فلان نتیجه برسید، پیشنهاد می‌کنم این کار را انجام دهید. زیرا به شما اطمینان می‌دهم با انجام آن، نه

تنها همسرتان خوشحال می‌شود بلکه کمتر شکایت می‌کند.» یا «می‌دانم درخواست او برای فلان چیز غیرمنطقی است اما نمی‌توانید تصور کنید با انجام این کار ساده اوضاع تا چه حد تغییر می‌کند. پس به من اعتماد کنید» یا «اگر نمی‌خواهید او را از نظر عاطفی تخریب کنید. پیشنهاد می‌کنم لغات خاصی را از واژگان به کار برده، حذف کنید. زیرا با شنیدن این کلمات از خود واکنش نشان می‌دهد و شما نتیجه را دوست ندارد.»

آیا خود من نیز پیشنهاداتی که در فصول بعد برای ایجاد زندگی عاشقانه ارائه می‌دهم، باور ندارم؟ مطمئن باشید که باور دارم.

دوم آن که من به عنوان یک زن این کتاب را در مورد نیازهای زنان نوشته‌ام. آیا نباید همین گونه باشد؟ اگر می‌خواهید به‌اطلاعاتی در مورد رابطه‌ی صمیمی و مسائل جنسی دست یابید آیا نباید راهنمای شما یک زن باشد؟ من باور دارم که با مطالعه این کتاب از مسائلی آگاه می‌شوید که اگر یک مرد نویسنده کتاب بود هرگز به این اطلاعات دست نمی‌یافتند. زنان مرا محرم اسرار خود دانسته‌اند و مطالبی را در مورد خود، نیازها، و روابط جنسی بیان کرده‌اند که مطمئنم هرگز این مطالب را با یک مرد در میان نمی‌گذارند.

سوم آن که با خود فکر می‌کنید: «چرا تنها مردان باید مطلبی را یاد بگیرند؟ پس زن‌ها چطور؟ آنها نباید از نیازها و توقعات ما مطلع شوند و ما را خوشحال کنند؟» من با شما موافق نیستم زیرا چند سال پیش کتابی تحت عنوان «رازهایی در مورد مردان که هر زنی باید بداند» نوشته‌ام. در این کتاب تمامی نیازها و خواسته‌های مردان در مورد عشق، مسائل جنسی و رابطه را توضیح داده‌ام. پس هرگاه در حین مطالعه کتاب به

بخش هایی رسیدید که به خود گـفتید «پس کـارهای اشـتباه هـمسرم چطور؟» به یاد آورید که تمامی مطالب مربوط در کتاب دیگر مـوجود است!

چگونه نهایت استفاده را از این کتاب ببرید:

نوشتن کتابی که هم مردان و هم زنان احساس کنند که مستقیم با آنها صحبت می‌کنم کار مشکلی بود. در بخش هایی از کتاب مسائل خاصی را برای زنان توضیح داده‌ام و امیدوارم شما نیز این مسائل را بخوانید. در برخی موارد نیز روی سخنم با مردان است. بهترین روش مـطالعه ایـن کتاب این است که آن را از ابتدا تا انتها و به طور کامل بخوانید. اگر این کار را انجام نداده‌اید لطفاً به عقب برگردید و بخش پیامی به زنان را نیز مطالعه کنید.

همان گونه که در این پیام به زنان یادآور شدم، هر زنی منحصر به فرد و متفاوت است و آنچه می‌خوانید برداشتی کلی از آنهاست. اگر ازدواج کرده‌اید به شما پیشنهاد می‌کنم در مورد مطالب کتاب با همسر تان بحث کنید:

- ***از او بپرسید کدام بخش از کتاب دقیقاً احساس او را بیان کرده است.***
- ***از او بخواهید نظر خود را در مورد گفته‌های من یا دیگر زنان بیان کند.***
- ***به او بگویید که قصد امتحان کدام پیشنهادات کتاب را دارید و بپرسید آیا انجام این کار برای او مهم است؟***

با انجام چنین کارهایی به اطلاعات ارزشمندی در مورد هـمسر تان دست می‌یابید. همچنین بحث شما بدون هیچ تنش و استرس خواهد بود

زیرا می‌توانید بحثتان را بر مبنای مطالب کتاب آغاز کنید، برخلاف بحث‌های گذشته که بر مبنای نظرات شخصی تان بوده است.

مهم‌تر آن که همسرتان بسیار خوشحال خواهد شد که شما به احساسات او توجه کرده‌اید و نظر او را جویا شده‌اید.

البته آنچه در این کتاب به آن پرداخته‌ام این است که زن‌ها چگونه همسرشان را خوشحال می‌کنند، چگونه به فکر بهبود و ارتقای خود هستند، طرز تفکرشان در مورد عشق چیست؟ آیا می‌دانید که ما ۲۴ ساعت و تمام طول شبانه‌روز تنهابه دوست داشتن شما فکر می‌کنیم؟ در فصول آینده به این موضوع پی خواهید برد.

در اینجا به راز دیگری اعتراف می‌کنم. اگر همسر عزیزم تنها چند نکته مهم این کتاب را یاد بگیرد کافی است. من از او سپاسگزار خواهم بود که به خاطر من وقت صرف کرده است و به اندازه‌ای به من متعهد بوده است که برای درک تمایل قلبی ام تلاش کرده است. همسر شما نیز همین احساس را دارد. اگر با مطالعه این کتاب کمی بیشتر قدر او را بدانید بیشتر به سخنانش توجه کنید و کمی بیشتر او را دوست داشته باشید، او راضی و خشنود خواهد بود.

از شما متشکرم که به من اعتماد کرده‌اید و در سفر به قلب و روح زنان با من همسفر شده‌اید. به شما قول می‌دهم ارزش آن را خواهد داشت.

بخش اول

زن‌ها دوست دارند مردها از آنها چه بدانند؟

من این کتاب را به عنوان اعترافی در حضور مردان و به نمایندگی از زنانی که دوستشان دارید و دوستتان دارند آغاز می‌کنم:

ما دوست داریم مردان ما را درک کنند و دلیل رفتارها و خواسته‌های ما را بدانند و هنگامی که ما را درک نمی‌کنند مأیوس و غمگین می‌شویم. اما حقیقت این است که خود ما نیز همیشه خود را کاملاً درک نمی‌کنیم.

برای مثال چرا یک زن در موقعیتی بسیار قوی و در موقعیتی دیگر بسیار آسیب‌پذیر و ضعیف است؟

چه عاملی باعث می‌شود که در بهترین شرایط الهه‌ای نیرومند و در بدترین شرایط دخترکی بی‌پناه باشیم؟

چرا ما می‌توانیم راهنمایی مشتاق، حامی قدرتمند، پشتیبانی با وفا و مشاوری آگاه برای دیگران باشیم، اما در مورد خودمان همیشه این گونه نیستیم؟ چگونه می‌توانیم کارهای بی‌شماری را در یک چشم برهم زدن انجام دهیم و ظاهراً برای انجام آنها هیچ تلاشی نکنیم و ناگهان در یک لحظه، در برابر مسئولیت‌های بی‌شمار، عاجز و ناتوان شدیم؟

توانایی عظیم ما برای عشق ورزی و محبت از کجا نشأت می‌گیرد؟

چگونه می‌توانیم به راحتی خواسته‌های خود را به خاطر دیگران نادیده بگیریم و برای آنها فداکاری کنیم؟

چرا در مقایسه با مردان به زمان، توجه و امنیت و آرامش بیشتری نیاز داریم؟ چرا این گونه هستیم؟

ما می‌دانیم که مردان این سؤالات را در مورد ما از خود می‌پرسند. به هر حال ما نیز چنین سؤالاتی را از خود می‌پرسیم. خوشبختانه پاسخ‌ها و دلایلی برای این سؤال‌ها وجود دارد. پاسخ این سؤال‌ها در صفحات بعد داده می‌شود و تلاش می‌شود این پاسخ‌ها اسرار ذات، فکر و تمایلات ما را آشکار کنند.

اجازه دهید، لحظه‌ای شما را به اعماق قلب یک زن ببرم و از طریق این داستان‌ها شما را با کشمکش درونی زن‌ها برای درک خود آشنا کنم:

شما می‌دانید که مرد مورد علاقه‌تان روزهای سختی را پشت سر گذاشته است و تصمیمات دشوار کاری اتخاذ کرده است، به همین دلیل عصبی و مضطرب است و شما می‌خواهید به گونه‌ای به او کمک کنید. یک شب پس از صرف شام، مشکل او را مطرح می‌کنید و راه حل هایی به وی پیشنهاد می‌دهید. به محض این که شروع به صحبت می‌کنید، نگاهی خشمگین در صورت وی ظاهر می‌شود و با ارائه نظرات بیشتر از جانب شما، اخم چهره‌اش بیشتر می‌شود. ناگهان احساس می‌کنید از شما فاصله می‌گیرد، گویی شما بر سر او فریاد زده‌اید. شما با نگرانی می‌پرسید: «چه اتفاقی افتاد عزیزم؟» او با عصبانیت پاسخ می‌دهد: «می‌خواهم خودم این مشکل را حل کنم، به راهنمایی شما نیازی ندارم.» شما توضیح می‌دهید که «اما من فقط می‌خواستم کمکت کنم.» او با عصبانیت پاسخ می‌دهد: «چرا نمی‌گذاری خودم این مشکل را حل کنم؟به من اعتماد نداری؟ از این که می‌خواهی کنترلم کنی بیزارم.» و اتاق را ترک می‌کند. شما می‌ایستید و خروج همسرتان را تماشا می‌کنید در

حالی که قلب تان شکسته و چشمانتان پر از اشک است. دوست دارید دنبال او بروید اما نمی‌توانید کلماتی برای توضیح احساساتتان بیابید. بر عکس، تلاش شما اوضاع را بدتر می‌کند. شما احساس شکست می‌کنید و از خود می‌پرسید: «او راست می‌گوید؟ من او را کنترل می‌کنم.»

تعطیلاتی طولانی در پیش است و شما می‌خواهید آن را با نامزدتان سپری کنید، امیدوار بودید که او هم در این باره چیزی بگوید اما او این کار را انجام نداده است. نگران می‌شوید. یک شب هنگام مکالمه تلفنی این موضوع را مطرح می‌کنید: «در مورد تعطیلات فکر کرده‌ای؟» او می‌گوید: «راستش، نه.» شما با اشتیاق ادامه می‌دهید: «خوب دوست دارم با هم باشیم و جایی برویم.» نامزدتان چند لحظه ساکت می‌شود و سپس به سردی می‌گوید: «ببینم چه می‌شود.» با خود فکر می‌کنید منظورش از این حرف چه بود. کمی احساس ترس می‌کنید، با صدایی لرزان از او می‌پرسید: «دوست نداری تعطیلات را با من بگذرانی؟» او با ناراحتی جواب می‌دهد: «البته که می‌خواهم، اما لازم نیست همه چیز را برنامه‌ریزی کنیم. نمی‌توانی بی‌خیال باشی؟ همیشه نگرانی.» شما نمی‌دانید چه پاسخی بدهید. فکر می‌کنید که اگر از ملاقات او مطمئن می‌شدید، احساس بهتری داشتید اما اکنون این گونه نشد. مکالمه تمام می‌شود تلفن را قطع می‌کنید اما دردی در سینه احساس می‌کنید که به هیچ وجه بهبود نمی‌یابد. از خود می‌پرسید: «او راست می‌گوید؟ من خیلی نگرانم؟»

همسر شما به دلیل مأموریت کاری به مسافرت رفته است. هنگامی که به مقصد می‌رسد به شما زنگ می‌زند و به طور مختصر می‌گوید که برای شام با همکارش به بیرون خواهد رفت.

هنگام خواب شما منتظر تماس او هستید. چند بار به هتل او زنگ می‌زنید اما پاسخی دریافت نمی‌کنید. برایش پیغام می‌گذارید و منتظر می‌مانید اما تماسی دریافت نمی‌کنید. ساعت دو نیمه شب است و شما به شدت نگران و ناراحتید. کجا رفته؟ چرا با من تماس نمی‌گیرد؟ چه چیزی باعث شده شب به خیر نگوید؟ سرانجام با پریشانی به خواب می‌روید.

روز بعد امیدوارید که خبری از او دریافت کنید. اما خبری نمی‌شود. سعی می‌کنید بهانه‌ای برای این اتفاق پیدا کنید اما با خود می‌گویید: «اگر دیشب خسته بود، حداقل امروز با من تماس می‌گرفت.»

با گذشت ساعت‌ها، نگرانی شما به سوءظن تبدیل می‌شود و فکرهای بدی به سراغتان می‌آید. با خود فکر می‌کنید: «حتماً اتفاقی روی داده است. شاید بیمار شده یا شاید هم عمداً به من توجه نمی‌کند.» سپس بدترین فکر به سراغ تان می‌آید: «نکند با زن دیگری باشد.» سرانجام بعدازظهر، همسرتان تلفن می‌کند و در نهایت شگفتی می‌بینید که بسیار عادی صحبت می‌کند. شما با عصبانیت می‌پرسید: «چرا دیشب یا امروز صبح با من تماس نگرفتی؟ من خیلی نگران شدم!»

او با تعجب پاسخ می‌دهد: «بلافاصله پس از رسیدنم با تو تماس گرفتم. بعد از شام آن قدر خسته بودم که از هوش رفتم. امروز صبح هم سرگرم جلسه‌ام بودم. سرم حسابی شلوغ بود. ولی می‌دانستم بالاخره به تو زنگ می‌زنم.» شما سعی می‌کنید دلیل نگرانی تان را توضیح دهید اما موفق نمی‌شوید و می‌ترسید مأیوس و وابسته جلوه کنید. همسرتان گوش می‌دهد و از حرف‌هایش متوجه می‌شوید که ناراحت شده است. با خشم می‌گوید: «باید هر پنج دقیقه یک بار کارهایم را با تو هماهنگ

کنم؟ چرا باید فقط به خاطر این که ۲۴ ساعت به تو زنگ نزده‌ام این قدر ناراحت باشی.» مکالمه به حالت بدی به پایان می‌رسد و وقتی تلفن را قطع می‌کنید احساس بسیار بدی دارید. شما تنها می‌خواستید که او بداند چقدر دلتنگش هستید. چرا نمی‌تواند نگرانی شما را درک کند؟ آیا نگرانی شما غیرمنطقی بوده است یا حق با اوست؟ از خود می‌پرسید: «آیا من تقصیر دارم و واقعاً پرتوقع هستم؟»

بیشتر زنان با مطالعه این داستان‌ها، به راحتی آنها را درک می‌کنند زیرا کمابیش این احساسات را تجربه کرده‌اند. ما زنان نمی‌دانیم که آیا عکس العمل‌ها یمان در برابر همسرمان منطقی است یا احساسی. از خود می‌پرسیم آیا توقعات من منطقی است یا افراطی؟

اما تصور می‌کنم مردان با مطالعه این داستان‌ها، پاسخ‌های کاملاً متفاوتی داشته باشند مثلاً بگویند: «این مثال‌ها دقیقاً رفتارها و عکس العمل‌های دیوانه کننده زنان را بیان می‌کند.» شما درست می‌گویید. این داستان‌ها مثال هایی از احساسات و رفتارهای زنان است که مردان آنها را درک نمی‌کنند و بنابراین آنها را رفتارهای نامطلوب زنان می‌دانند.

محکوم کردن رفتاری که آن را درک نمی‌کنیم، کار آسانی است. بدون نگرش معقول و درکی عمیق، حتی بهترین و زیباترین ویژگی‌های یک زن در نظر مردان و حتی نظر خودمان بدجلوه می‌کند. اما با آگاهی از رازهای درونی وجود زن، ناگهان تمامی مسائل مبهم، واضح، تمامی موارد غیر منطقی، قابل قبول و تمامی چالش‌ها و مشکلات دلپذیر می‌شود.

هنگامی که قصد نگارش این بخش از کتاب را داشتم، هدف مشخصی داشتم. من در پی حقایقی بودم که ما و مرد مورد علاقه تان را

در درک احساسات و رفتارهایمان یاری کند. در تحقیقاتم از زنان پرسیدم: «دوست دارید مرد مورد علاقه‌تان در مورد رازهای وجودتان چه بداند؟»

«دوست دارید چه ویژگی را در مورد ماهیت زنانه‌تان برای همسرتان توضیح دهید، در حالی که می‌دانید ویژگی‌های شما با دنیای مردان بسیار متفاوت است؟»

در فصل بعد من نهایت تلاشم را به کار گرفته‌ام که حقایق اصلی در مورد ماهیت زنان، دلیل رفتارهای زنان و خواسته‌های آنان در مورد دوست داشتن آنان را بیان کنم. چند فصل اول در مورد ویژگی است که به عقیده من، درک آنها برای درک زنان بسیار مهم است.

دلیل عمده رفتارها، احساسات و سخنان ما در این سه حقیقت ریشه دارد. این حقایق از این قرارند:

[سه حقیقت مهم در مورد زنان:
۱. زنان عشق را بر همه چیز مقدم می‌دانند.
۲. زنان خالق هستند.
۳. زنان رابطه مقدسی با زمان دارند.]

فصل ۴ و ۵ و ۶ در مورد سه نیاز پنهان زنان می‌باشد و پاسخی به این سؤال مردان است. «آیا می توانم کاری انجام دهم که دیگر شکایت نکند و راضی شود؟» (بله راهی وجود دارد.) و سرانجام فصل ۷ در مورد ۷ افسانه‌ای است که مردها آن را در مورد زنان باور دارند و دلیل نادرستی این افسانه‌ها بیان می‌شود.

فصل اول

****

زنان عشق را بر هر چیز مقدم می‌دانند

چند ماه پیش یکی از دوستانم تماس گرفت و گفت ۶ ماه است با زنی آشنا شده‌ام. برایان با افراد زیادی ارتباط داشت اما هیچ گاه با افراد صمیمی نمی‌شد بنابراین این موضوع اتفاق بزرگی در زندگیش تلقی می‌شد. اما او در موردموضوعی نگران بود. از او پرسیدم: «چرا نگرانی؟» گفت: «لوری دختر دوست داشتنی و مهربانی است. اما فکر می‌کنم مشکلی دارد. مثلاً یک مشکل روانی. به همین دلیل با شما تماس گرفتم تا مرا راهنمایی کنید.» گفتم: «کدام رفتار او تو را نگران کرده است؟» گفت: «اول این که می‌گوید همیشه به من فکر می‌کند. او روزی چند بار با من تماس می‌گیرید که فقط بگوید دلتنگم است، از قبل برای تعطیلات برنامه‌ریزی می‌کند و همیشه می‌خواهد در مورد روابط خوبمان صحبت کند. حتی هفته پیش به من گفت: «روابطمان، مهم ترین موضوع زندگیش است.» در حالی که خنده خود را پنهان می‌کردم پرسیدم: از همه این

صحبت‌ها چه نتیجه‌ای می‌گیری؟» گفت: «خوب اگر او تا این حد به من فکر می‌کند، حتماً مشکل روانی دارد.» با خنده گفتم: «نه عزیزم، او عاشق شده است.»

برایان واقعاً مرد خوبی است اما به هر حال مرد است. او تجربه رابطه طولانی مدت را ندارد به همین دلیل محبت لوری برایش عجیب و حتی غیرطبیعی است. زیرا او از اولین راز وجود زنان آگاهی ندارد. دنیای زنان، دنیای عشق است. عشق ورزی، فداکاری و ستایش روابط صمیمی، ویژگی ذاتی زنان است.

[آنچه زنان می‌خواهند مردان بدانند:
زنان عشق را بر هر چیز مقدم می‌دانند]

وقتی می‌گوییم زنان عشق را مقدم می‌دانند منظور این نیست که آگاهانه عشق را در اولویت قرار می‌دهند بلکه این اولویت در ضمیر ناخودآگاهمان است. ما آگاهانه توجهمان را به مرد مورد علاقه‌مان معطوف نمی‌کنیم بلکه ذاتاً این گونه هستیم. و آگاهانه کارهایی را برای ارتباط بیشتر با شما تدارک نمی‌بینیم بلکه این کارها را ناخودآگاه انجام می‌دهیم.

در اینجا از مثالی واضح برای درک احساس زنان در مورد عشق و روابط استفاده می‌کنم. من این مثال را کیک عشق می‌نامم. دو دایره را مانند دو کیک تصور کنید که یکی از آنها نشانگر خود آگاهی مردان و دیگری نشانگر خودآگاهی زنان است. سپس تصور کنید لایه‌ای نازک

مثلاً یک دهم از هر یک بریده شود. در برش کیک مردان، ایـن بـخش کوچک درصد توجه او به عشق و روابط صمیمانه است.

۹ دهم باقی مانده میزان توجه او به کار، سرگرمی، برنامه‌ها و دگـر فعالیت‌های اوست.

در برش کیک زنان، این مسئله درست برعکس است: برش کوچک کیک، میزان توجه زنان به کار، سرگرمی و برنامه است و بر بخش باقی مانده توجه او به عشق، خانواده و روابط است!

ممکن است [illegible]ی در این مسئله اغراق کرده باشم، ولی به هر حال شما متوجه منظورم شدید. هرگاه از این مثال در سـمینارهایم اسـتفاده می‌کنم، زنان و مردان شروع به خنده می‌کنند. چرا؟ زیرا همه ما از ایـن واقعیت آگاهیم و همان گونه که می‌بینید بسیاری از مشکلات زنـان و مردان از همین واقعیت نشأت می‌گیرند. در اینجا باید توجه داشت کـه مثال کیک عشق مدت زمانی را که صـرف عشـق مـی‌کنیم، مشـخص نمی‌کند بلکه تنها تصویر تمرکز درونی ما بر مسائل را علیرغم فـعالیت هایی که در حال انجام آنها هستیم، نشان می‌دهد. برای مثال ممکن است ساعات کاری زنی به اندازه شوهرش باشد، بنابراین لزومـاً ایـن گـونه نیست که او تنها یک دهم از وقتش را صرف کار کند و مابقی را صرف خرید، نوشتن شعرهای عاشقانه، یا رؤیاپردازی کند. اما به شـما قـول می‌دهم که در حین انجام کار در مقایسه با شوهرش، بیشتر به او فکـر می‌کند و روز به روز میزان توجهش به این ارتباط و صمیمیت افزایش می‌یابد.

گاهی هنگامی که این مثال را برای زنان عنوان می‌کنم، کاملاً منظورم

دفترچه افکار ملیسا

۶:۴۵ صبح

صبح در حالی که به ژوزف فکر می‌کردم از خواب بیدار شدم. از این که امشب او را می‌دیدم، هیجان داشتم. چند لحظه در بستر بـه او فکـر کردم.

۷:۰۰ صبح

دوست داشتم به او زنگ بزنم و صبح به خیر بگویم. اما با خود فکر کردم بهتر است منتظر بمانم و ببینم آیا او این کار را انجام می‌دهد.

۷:۱۰ صبح

نمی‌دانستم الآن موهایم را بشویم یا این کار را شب و پیش از ملاقات ژوزف انجام دهم تا موهایم کاملاً تمیز باشد.

۷:۱۵ صبح

تصمیم گرفتم شب موهایم را بشویم. اما با خود فکر کردم که حـتماً پس از این که دوش گرفتم از لوسیونی که ژوزف آن را دوست داشت، استفاده کنم.

۷:۴۵ صبح

مشغول خوردن صبحانه بودم و هفته پیش را به یاد آوردم که در کنار ژوزف صبحانه می‌خوردم.

۷:۵۰ صبح

مشغول تماشای تلویزیون و گزارشی در مـورد مکـان‌های دیـدنی کارائیب بودم. من و ژوزف در مورد سفر به کارائیب با یکدیگر حرف زده

بودیم. به همین دلیل اطلاعات گزارشگر در مورد این مکان را یادداشت کردم.

۷:۵۵ صبح

هنوز تماسی از ژوزف دریافت نکرده‌ام. نمی‌دانستم که باید با او تماس بگیرم و خبر گزارش تلویزیون را به او بدهم یا نه. تصمیم گرفتم ۱۵ دقیقه دیگر نیز صبر کنم.

۸:۰۵ صبح

به ژوزف زنگ زدم و چند دقیقه صحبت کردم. او مشغول تدارک جلسه مهم کاری اش بود و تمرکز نداشت اما گفت برای دیدنم لحظه شماری می‌کند و من خوشحال شدم.

۸:۲۰ صبح

در حین آرایش کردن، به مکالمه با ژوزف و سخنان شیرین او فکر می‌کردم.

۸:۳۵ صبح

کمدم را باز می‌کنم تا لباسی برای رفتن به سر کار انتخاب کنم و در موردی لباسی که امشب باید بپوشم فکر می‌کنم. چند روز پیش لباس جدیدی خریدم که فکر می‌کنم ژوزف از آن خوشش بیاد. یک بار دیگر لباس را پوشیدم تا مطمئن شوم برای امشب مناسب است.

۸:۵۰ صبح

رختخوابم را مرتب کردم و تصمیم گرفتم ملافه‌ها را پیش از آمدن ژوزف عوض کنم.

۹:۲۰ صبح

مشغول رانندگی به طرف محل کارم هستم و به رادیو گوش می‌دهم. یکی از آهنگ‌های محبوب من و ژوزف را رادیو پخش می‌شود که مرا به یاد سفری که با او به سان دیگو داشتیم می‌اندازد. در آن سفر در تمام طول مسیر به این شعر گوش می‌دادیم. با یادآوری آن روز لبخند می‌زنم. دوست دارم به ژوزف زنگ بزنم و بگویم که به یاد آن روز هستم ولی با خود فکر می‌کنم که او درگیر برگزاری جلسه‌اش است.

۱۰:۴۵ صبح

به عکس ژوزف که بر روی میزم قرار دارد نگاه می‌کنم و تصمیم می‌گیرم قاب قشنگ‌تری برایش تهیه کنم.

۱۱:۳۰ صبح

به ساعت نگاه می‌کنم و با خود فکر می‌کنم آیا جلسهٔ ژوزف تمام شده است و کارها خوب انجام شده است. آرزو می‌کنم او از جلسه راضی باشد تا امشب نیز خوشحال باشد.

۱۱:۵۰ صبح

ژوزف در راه بازگشت از جلسه تماس گرفت. خوشحال به نظر می‌رسید. درباره موسیقی که از رادیو پخش شد با او صبحت کردم.

۱۱:۵۷ صبح

متوجه شدم که پس از صحبت با ژوزف نگرانم و فهمیدم نگران مطلبی هستم که در مورد مسافرتی کاری به خارج از شهر در هفته آینده عنوان کرد.

۱۲:۳۰ صبح

با یکی از مشتریان برای صرف ناهار در رستورانی هستم که تاکنون به آنجا نیامده بودم. با خود فکر می‌کنم که باید با ژوزف نیز به اینجا بیایم.

۲:۱۰ صبح

از جلوی یک سوپرمارکت رد شدم و به یاد آوردم که صابون مورد علاقه ژوزف تمام شده است. تصمیم گرفتم توقف کنم و آن را بخرم. ناگهان چشمم به تمشک مورد علاقه ژوزف افتاد و مقداری تمشک هم خریدم.

۲:۳۵ بعدازظهر

پس از بازگشت به دفترم، پیام هایم را چک کردم و اگرچه تازه با ژوزف صحبت کرده بودم، از این که پیغامی برایم نگذاشته بود، ناراحت بودم. می‌دانستم این احساس غیرمنطقی است اما این احساس را داشتم.

۳:۵۵ بعدازظهر

صندوق نامه‌هایم را باز کردم. دعوتنامه‌ای به مراسم بزرگداشت نویسنده‌ای معروف دریافت کرده بودم. با خود گفتم بهتر است از ژوزف هم بخواهم همراهم بیاید.

۳:۱۵ بعدازظهر

به ساعت کامپیوترم نگاه کردم و از این که تا کمتر از ۴ ساعت دیگر ژوزف را خواهم دید، هیجان زده شدم.

نظر شما در مورد دفترچه افکار ملیسا چیست؟ وقتی این دفترچه را به زنان نشان می‌دهم می‌گویند: «اوه، خدای من، دقیقاً کارهایی که من انجام می‌دهم ممکن است محتوا افکار آنها متفاوت باشد اما تکرار آن

مشابه است. از سوی دیگر عکس العمل مردان با مشـاهده ایـن لیست بسیار متفاوت است. برخی فکر می‌کنند با آنها شـوخی کـرده‌ام و ایـن لیست ساختگی است. برخی نیز می‌گویند: «واقعاً که این دختر مشکل روانی دارد. عده کمی نیز درمی‌یابند که همسرانشان دقیقاً هـمین گـونه هستند.

عشق، برای ملیسا و بسیاری از زنـان مـوضوع ثـابت و هـمیشگی ذهنشان است.

این بخش، بزرگترین تکه کیک ذهنشان است. این حقیقت بدین معنا نیست که او به کار و دیگر جوانب زندگیش توجه نمی‌کند. واقعیت این است که هنگامی که او درگیر رابطه‌ای است، دنیا را از پنجره عشق نگاه می‌کند. گویی عینکی به چشم دارد که شیشه‌های آن عشـق بـه ژوزف است و تجربیات زندگیش را از طریق عینک عشق مشاهده می‌کند. یک گزارش تلویزیونی تنها یک گزارش نیست، بلکه موضوعی است که آن را با عشق زندگیش در میان می‌گذارد. موسیقی رادیو تنها یک موسیقی نیست بلکه یادآور خاطرات و احساسات او در مورد مرد رؤیـاهایش می‌باشد. تمشک تنها یک میوه نیست بلکه میوه‌ای است کـه نـامزدش دوست دارد.

آقایان: لطفاً درک کنید که این وقایع برای زنان بسیار طبیعی است و بخشی از ذات و طبیعت اوست، تا حدی که او حتی از وقوع آنها آگاه نیست. در حقیقت هنگامی که ملیسا دفترچه‌اش را خواند، خودش نـیز متعجب شد. به طور طبیعی این افکار در مورد ژوزف در ذهنش غوطه‌ور بود. هنگامی که زنان درگیر رابطه‌ای باشند این گونه رفتار می‌کنند و این

گونه است که عشق را در اولویت قرار می‌دهند.

تفاوت عشق زنان و مردان

پس از سال‌ها تحقیق و تجربه شخصی دریافته‌ام که عشق از نظر مردان و زنان بسیار متفاوت است:

[عشق برای زنان واقعیتی همیشگی و ثابت است که هیچ گاه به طور کامل ناپدید نمی‌شود حتی در حین انجام کارهایی که ظاهراً هیچ ربطی به عشق ندارند. از سوی دیگر تجربه عشق برای بیشتر مردان تفکیک شده است. عشق برای مردان قراردادی است با بخشی از وجودشان.]

لازم نیست زنان خود را در آگاهی از عشق قرار دهند. آنها اغلب در این حالت هستند، خواه این حالت را بیان کنند خواه بیان نکنند. بر عکس مردان مجبورند که اغلب به طور آگاهانه خود را در این حالت قرار دهند.

یک بار دیگر برایان را که فکر می‌کند نامزدش مشکل روانی دارد به یاد آورید. این تفاوت بین زنان و مردان باعث می‌شود از نظر برایان و بیشتر مردان، توجه زنان به آنها افراطی و غیرطبیعی به نظر می‌رسد. برایان نمی‌توانست به اندازه لوری بر رابطه‌شان متمرکز شود. اگر او می‌خواست این گونه باشد، باید جنبه‌های دیگر زندگیش را فراموش می‌کرد و به طور آگاهانه بر لوری متمرکز می‌شد. به همین دلیل رفتار لوری به نظرش غیرمنطقی بود. بنابراین به اشتباه تصور می‌کرد اگر لوری او را این گونه دوست دارد پس تلاش زیادی به این منظور انجام می‌دهد و بنابرین رفتار او غیرطبیعی و نامتعادل است.

بسیاری از مردان نیز این اشتباه را مرتکب می‌شوند. آنها می‌بینند که

زنان عشق را بر هر چیز مقدم می‌دانند. با خود فکر می‌کنند: «اگر من نیز این گونه احساس یا رفتار کنم، دیگر زندگی نخواهم داشت و فردی پر توقع و ناامید خواهم بود.»

سپس نتیجه می‌گیرند که همسرشان فردی محتاج، تهی و بیمار است که تا این حد به آنها توجه می‌کند.

به هر حال زنان این موضوع را بهتر می‌دانند. لوری هیچ تلاش نمی‌کند. او عاشق است و توجه به برایان برای او مانند نفس کشیدن یک ضرورت است. او حتی در این باره فکر هم نمی‌کند. این اتفاق به خودی خود رخ می‌دهد. در مورد ملیسا نیز وضع به همین ترتیب است. او برای فکر کردن به ژوزف تلاش نمی‌کند. او به این دلیل که مشکلی دارد یا خودش زندگی فردی ندارد، به ژوزف فکر نمی‌کند. او به ژوزف فکر می‌کند زیرا شیوه دوست داشتن زنان این گونه است.

مثال کیک عشق چگونگی طرز تفکر مردان و زنان نسبت به عشق و روابطشان را نشان می‌دهد. در این مثال شما به عملکرد مردان و زنان در روابط پی می‌برید:

تصور کنید که خودآگاهی مردان و زنان شبیه خانه‌هایی است که هر کدام دارای اتاق هایی می‌باشد که هر یک مخصوص تمرکز بر موضوع خاصی می‌باشد. اتاق کار، اتاق بدن، اتاق تفریح و سرگرمی و غیره. در مورد زنان، هر اتاق خانه، همچنین یک اتاق عشق محسوب می‌شود و حتی اگر این اتاق به کار دیگری اختصاص داشته باشد گویی تمامی فضای خانه به عشق اختصاص دارد و این خانه، خانه عشق است.

در مورد مردان، تنها یک اتاق عشق در ذهنشان قرار دارد. بنابراین

اگر مرد بخواهد به عشق و رابطه فکر کند باید به طور آگاهانه دیگر اتاق‌ها را ترک کند و به اتاق عشقش برود. این مثال واقعیتی را بیان می‌کند که من اغلب آن را در روابطم تجربه می‌کنم:

وقتی کنار همسرم هستم و می‌خواهم رابطه‌ای رمانتیک با او داشته باشم، او هیچ عکس العملی نشان نمی‌دهد. می‌دانم که مرا دوست دارد ولی نمی‌فهم که چرا این گونه رفتار می‌کند. از او می‌پرسم: «آیا مشکلی پیش آمده؟» می‌گوید: «نه هیچ مشکلی.» من ناآرام و مأیوس می‌شوم زیرا در تلاشم که با او رابطه‌ای احساسی برقرار کنم اما او توجهی ندارد.

در این مواقع چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ من در خانه عشقم هستم که پر از اتاق‌های عشق است و می‌خواهم رابطه‌ای عاشقانه با همسرم برقرار کنم، اما او در اتاق عشقش نیست! شاید در اتاق کار ذهنش است و در مورد تکمیل پروژه‌اش فکر می‌کند، شاید هم در اتاق پول ذهنش است و در مورد سرمایه گذاری فکر می‌کند، شاید در اتاق استراحت است و مشغول تماشای تلویزیون یا کار با اینترنت است ناگهان من می‌خواهم با او ارتباط برقرار کنم و او را به اتاق عشق ببرم اما او نمی‌خواهد به اتاق عشق برود زیرا در یکی دیگر از اتاق‌ها سرگرم است.

البته، اگر مفهوم اتاق عشق را درک نکنم، نمی‌توانم بفهمم که همسرم در آن لحظه از نظر احساسی در اختیار من نیست. احساس می‌کنم او مرا طرد می‌کند. در اینجا بدترین بخش داستان این است: از آنجا که همسرم در اتاق عشق نیست، تلاش من برای برقراری رابطه با او این احساس را در وی ایجاد می‌کند که قصد دارم او را کنترل یا به او امر و نهی کنم.

بنابراین وقتی به همسرم می‌گویم: «مشکلی پیش آمده؟» احتمالاً

احساس می‌کند که من می‌گویم: «چرا اکنون در اتاق عشقت نیستی؟ چرا همه چیز را رها نمی‌کنی تا رابطه‌ای رمانتیک داشته باشیم؟» به دلیل این تعبیر، زنان اغلب هنگامی که قصد دارند به طور ناگهانی رابطه‌ای عاشقانه داشته باشند عکس العمل‌های مختلفی را از سوی مردان دریافت می‌کنند. از شوخی، آزردگی خفیف، بی‌صبری و عصبانیت گرفته تا خشم و فریاد. ما قصد داریم او را دوست داشته باشیم، او احساس می‌کند ما می‌خواهیم او را به اجبار از دیگر اتاق‌های ذهنش خارج و به اتاق عشق وارد کنیم!

اخیراً من و همسرم به تعطیلات رفته بودیم و اوقات خوش و رمانتیکی را سپری کردیم. صبحی که قصد بازگشت داشتیم احساس صمیمیت زیادی نسبت به یکدیگر داشتیم. و در مورد این که سفر بسیار خوبی داشتیم صحبت می‌کردیم. چند ساعت بعد به فرودگاه رفتیم تا به شهرمان باز گردیم. در فرودگاه احساس کردم همسرم از من فاصله می‌گیرد. او دیگر مانند ساعات قبل به من توجه نداشت! از او پرسیدم: «مشکلی پیش آمده است. احساس نگرانی و پریشانی به سراغم آمد. چه اتفاقی افتاده است؟» من چند بار دیگر نیز تلاش کردم به دلیل رفتار او پی ببرم اما هر چه بیشتر تلاش می‌کردم، از من دورتر می‌شد. هنگامی که به منزل رسیدم اوضاع وحشتناک به نظر می‌رسید.

روز بعد دوباره اوضاع مرتب بود. اما من هنوز سردرگم بودم. دیروز چه اتفاقی رخ داد که چنین احساسی داشتم؟

سپس ناگهان به موضوع پی بردم. هنگامی که با همسرم در هتل بودیم، به نظر می‌رسید که او تمام وقتش را در اتاق عشق ذهنش بود. او

هیچ کار و الزامی نداشت و با خوشحالی به بخشی از ذهنش رفته بود که بتواند ارتباطی عاطفی با من برقرار کند. سپس ما هتل را ترک کردیم و بدون این که متوجه شوم، او از اتاق عشق به اتاق سفر رفت و توجهش را به تاکسی گرفتن، فرودگاه، جمعیت و یافتن درب‌های خروجی معطوف کرد. من نیز به جزئیات سفر توجه داشتم و به بخش دیگری از ذهنم رفتم، ولیاز آنجا که زن هستم همچنان اتاق عشق را با خود همراه داشتم. بنابراین در فرودگاه نیز در مورد لحظات رومانتیک سفرمان صحبت می‌کردم و تلاش داشتم همان احساس را حفظ کنم در حالی که اطلاع نداشتم او ساعت‌ها پیش اتاق عشق را ترک کرده است!

پس تعجبی نداشت که احساس تنهایی داشته باشم زیرا او دیگر همراه من در اتاق عشق نبود. همچنین تعجبی نداشت که او ناراحت باشد زیرا احساس می‌کرد به تغییر اتاق او بی‌توجه‌ام.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردان بدانند:
هنگامی که یک زن سعی می‌کند ارتباط عاطفی با شما برقرار کند، نمی‌داند که ممکن است شما در اتاق عشقتان نباشید.
آنچه مردها می‌توانند انجام دهند:
هنگامی که متوجه می‌شوید همسرتان در اتاق عشق در جستجوی شماست و شما در آن لحظه در آن اتاق نیستید، یا سعی کنید به اتاق عشق بیایید یا با مهربانی به او بفهمانید که در اتاق دیگری هستید]

هنگامی که همسرتان در اتاق عشق را به صدا در می‌آورد، امیدوار است که شما را در آنجا ملاقات کند. بنابراین وقتی می‌فهمد شما آنجا نیستید و اتاق خالی است، سردرگم و نگران می‌شود و احساس می‌کند او را ترک کرده‌اید. هنگامی که می‌بینید آشفته است و از شما می‌پرسد: «مشکلی پیش آمده؟» به خاطر آورید که احتمالاً شما در اتاق عشق نیستید و او هست. او سعی نمی‌کند شما را به این دلیل سرزنش کند بلکه فقط سعی می‌کند با شما رابطه برقرار کند.

در این هنگام شما دو راه دارید:

۱ - می‌توانید سریع به اتاق عشقتان بروید.اگر این راه حل برای شما مناسب است چند لحظه حالتان را تغییر دهید و رفتاری محبت‌آمیز با او داشته باشید.

۲ - می‌توانید به او بگویید که در اتاق دیگری هستید - مثلاً در مورد کار، رانندگی یا کار با کامپیوتر فکر می‌کنید و بعداً او را در اتاق عشق ملاقات خواهید کرد.

من این راه‌حل‌ها را به هزاران زوج پیشنهاد کردم و همه آنها با نتایج رضایت بخشی مواجه شده‌اند. اخیراً مردی به من گفت که او و همسرش گونه‌ای از ارتباط زبانی برای بیان حالت روحی به کار می‌برند. هنگامی که او متوجه می‌شود همسرش دوست دارد رابطه‌ای عاطفی با او برقرار کند، می‌گوید:«عزیزم، آیا الآن در اتاق عشقت هستی؟» بدین ترتیب از قصد همسرش مطلع می‌شود و اگر او بگوئید: «بله، هستم.» در صورتی که مرد در آن شرایط نباشد می‌گوید: «الآن در آن اتاق نیستم اما دوست دارم کمی صبر کنی تا من هم به آنجا بیایم.» این جمله به زن می‌فهماند که

همسرش برای ارتباط او ارزش قائل است و اگر با او ارتباط برقرار نمی‌کند، به این دلیل نیست که مشکلی پیش آمده بلکه به این دلیل است که ذهنش در اتاقی دیگر درگیر است. در فصول بعد راه‌هایی مؤثر برای ورود مردان به اتاق عشق ارائه می‌دهم.

چرا زن‌ها عشق را بر هر چیز مقدم می‌دانند

آیا تاکنون متوجه تفاوت‌های مردان و زنان در روابط عاشقانه شده‌اید؟ این تفاوت‌ها به دلیل اختلاف در ارزش گذاری ما انسان‌ها می‌باشد:

[زنان خود را بر مبنای میزان موفقیت در عشق و روابط ارزش گذاری می‌کنند. مردان خود را بر مبنای میزان موفقیت‌های زندگی و دستاوردها ارزش گذاری می‌کنند.]

چرا مردان و زنان این گونه هستند؟ دلیل این اختلاف روان شناختی و فرهنگی است و به هزاران هزار سال پیش باز می‌گردد. در زمان‌های گذشته، ارزش مرد بر اساس توانایی شکار و تأمین غذای خانواده، دفاع شخصی، انجام مسئولیتها و جایگاه او در قبیله ارزیابی می‌شد. موفقیت او در انجام این امور به معنای مرگ یا زندگی او و افراد مورد علاقه‌اش بود. به همین ترتیب امروزه نیز مردان بر اساس میزان کسب درآمد، دستاوردها، خانه، ماشین، لباس‌ها و غیره ارزش گذاری می‌شوند.

از سویی، در زمان‌های گذشته زنان بر اساس معیارهای گوناگونی

ارزیابی می‌شدند. توانایی مراقبت از همسر و فرزندان، ارضای عاطفی و جنسی مرد و وفق دادن خود با او، اقوام و اعضای قبیله، توانایی او در انجام این امور نیز به معنای مرگ و زندگی بود. زنانی که در این میان موفق نبودند چاره‌ای نداشتند مگر این که به تنهایی زندگی کنند و عاقبت نابود می‌شدند.

اکنون مشخص شد که چرا زنان عشق را بر هر چیز مقدم می‌دانند: ما هزاران سال است که این کار را انجام می‌دهیم. بقای ما به این موضوع بستگی دارد. ما آموخته‌ایم که همیشه و همیشه به زندگی عاشقانه مان توجه کنیم و نهایت تلاشمان را به کار بندیم که اوضاع رو به راه باشد و مشکلی به وجود نیاید و همسرمان از ما راضی باشد. بنابراین وقتی در روابطمان موفق باشیم، از خود نیز راضی هستیم، در غیر این صورت، نگران و مضطرب خواهیم بود.

این امر، حاکی از رازی است که ما زنان از آن مطلع هستیم. مهم نیستکه زندگی کاری، برنامه‌ها، تفریحات و علایق ما چه وضعیتی داشته باشند، اگر مشکلی در روابط عاطفی ما بروز کند، خود را بدبخت می‌دانیم. ممکن است روز کاری خوبی داشته باشیم اما اگر در خانه اوضاع، بد باشد، آن روز را روز بدی می‌دانیم. ممکن است این مشکل، لزوماً مشکل جدی نباشد، شاید تنها بحث کوچکی با همسرمان داشتیم، اما همین مشاجره جزئی کافی است تا قلب ما بشکند حتی اگر آن روز بهترین موفقیت‌ها را نیز کسب کرده باشیم.

اعتراف می‌کنم که چنین لحظاتی را در زندگی خودم نیز تجربه کرده‌ام. ممکن است روز خیلی خوبی را گذرانده باشم، برنامه تلویزیونی

را به خوبی اجرا کرده باشم، کتاب جدیدی را آغاز کرده باشم اما اگر کوچکترین ناهماهنگی در روابط زناشویی ام ایجاد شود، نمی توانم کاملاً خوشحال باشم. چرا، زیرا مانند دیگر زنان خود را بر اساس بخش بزرگ کیک عشقم تعریف می‌کنم. مکنونات قلبی و شرایط عاطفی زندگیم. در واقع، تشویق بینندگان، فروش کتاب‌ها یا توجه افراد نمی توانند ناراحتی من به دلیل تیرگی روابط با همسرم را برطرف کند.

بیشتر مردان عکس این حالت را تجربه می‌کنند: اگر روابط عاشقانه فوق العاده داشته باشند، اما روز کاری بدی را سپری کرده باشند، به سختی می توانند احساس شادی کنند چرا؟ زیرا مردها نیز خود را بر اساس بخش بزرگ کیک عشقشان تعریف می‌کنند. این بخش بزرگ شامل موفقیت‌های کاری، دستاوردهای جهانی، نحوه نگرش و تفکر دیگران نسبت به آنها می‌باشد.

یکی از دشوارترین درس هایی که به عنوان یک زن در مورد عشق آموخته‌ام این است که نباید رفتار مردها را تنها به این دلیل که مطابق میل ما نیست، بد تعبیر کرد. هنگامی که یک مرد زمان، توجه و تمرکزی را که ما انتظارش را داریم، صرفمان نمی‌کند، تصور می‌کنیم مشکلی پیش آمده است. فکر می‌کنیم «اگر خود من این گونه رفتار کنم، معنایش این است که از او عصبانی هستم یا به او توجه ندارم یا برایم اهمیتی ندارد.»

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
گاهی زنان فکر می‌کنند عدم توجه شما در روابط به این معناست که شما ما را دوست ندارید یا به اندازه‌ای که ما به شما اهمیت می‌دهیم، برایتان اهمیت نداریم. به همین دلیل وقتی ما را در اولویت قرار نمی‌دهید، آزرده می‌شویم. زیرا دوست داریم شما نیز به اندازه ما به رابطه‌مان متعهد و برایمان ارزش قائل باشید.]

من به عنوان یک زن می‌پذیرم که ما باید به یاد داشته باشیم مردها با ما متفاوتند و همیشه به شیوه ما، تعهد خود را به عشقشان نشان نمی‌دهند. اما شما مردان می‌توانید کمک کنید. نخست با آگاهی از دلیل نومیدی، نگرانی یا ناراحتی ما در زمانی که فکر می‌کنیم شما به ما بی‌توجه هستید یا به رابطه‌مان اهمیت نمی‌دهید، و سپس با جلوگیری از ایجاد چنین احساس هایی در ما.

چگونه از این اطلاعات در روابط استفاده کنیم و چرا؟

آقایان: این نکته را بارها و بارها در کتاب تکرار کرده‌ام: هنگامی که از درک دلیل ناراحتی همسرتان خودداری کنید آگاهانه یا ناآگاهانه رفتارهای نامطلوب و تنفرآمیز همسرتان را تشدید می‌کنید. به عبارت دیگر ممکن است او در ابتدا احساس ناامنی و نگرانی نداشته باشد و تنها همانند دیگر زنان عشق را در الویت قرار داده باشد اما عکس العمل بد شما او را تحریک می‌کند و این احساس را در او ایجاد می‌کند.

طی سال‌ها مشاوره با زنان و تحقیق و مصاحبه، به‌اطلاعاتی دست یافته‌ام که مهمترین نکاتی هستند که زنان مایلند مردان از آنها باخبر باشند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که برای کشف دلیل ناراحتی همسرتان هیچ تلاشی نمی‌کنید، ندانسته بروز رفتارهای نامطلوب و غیر قابل تحمل او را موجب می‌شوید.]

داستانی را که در مورد زنی که شوهرش به هنگام سفر با او تماس نگرفته بود به یاد دارید؟ آن مرد نتوانست به دلیل ناراحتی همسرش پی ببرد و او را به داشتن احساس ناامنی متهم کرد. دلیل نگرانی او ساده است: او خود را در موقعیت همسرش تصور می‌کرد و میدانست اگر او ۲۴ ساعت با همسرش تماس نمی‌گرفت معنایش این بود که عمداً او را نادیده گرفته است یا اتفاق ناگواری روی داده است. به همین دلیل عدم تماس همسرش برای او به معنای عدم توجه به احساساتش تلقی می‌شد.

همسرش این واقعیت را نمی‌دانست. او فقط می‌دانست که زنش ناراحت استو این باعث شد که احساسات بدی به سراغش بیایند. این که اشتباهی از او سر زده است یا همسرش را ناراحت کرده یا همسرش توقعاتی از او دارد یا مسئله‌ای بین آنها پیش آمده است. او در عوض

کشف دلیل ناراحتی زنش، او را به دلیل ناراحتی اش متهم کرد. گویی به او می‌گفت: «تو نارحتی به این دلیل که خودت مشکل داری، نه به این دلیل که من کار اشتباهی انجام داده باشم.»

زن او نیز این پیام را به وضوح و آشکارا دریافت می‌کند. نتیجه چه می‌شود؟ احساس بدتری پیدا می‌کند و احساس ناامنی که به آن متهم شده است، در او ایجاد می‌شود. هر چه بیشتر محکوم شود، آزرده‌تر می‌شود.

آقایان به دلیل همین داستان است که از شما می‌خواهم مطالب این کتاب را به کار بندید. آیا جالب نیست که با تغیرر جزیی سخنان یا موقعیت‌ها می‌توان از بسیاری از ناراحتی‌ها و دلخوری‌ها جلوگیری کرد؟ با انجام پیشنهادات من در می‌یابید که همسرتان عکس العمل‌های فوق العاده‌ای خواهد داشت.

در اینجا خلاصه‌ای از مهمترین نکات مورد بحث آورده شده است. آقایان، در این بخش اطلاعات مهم برای بهبود روابط گنجانده شده است. و خانم‌ها، این بخش همان قسمتی است که می‌خواهید به همسر یا نامزد تان نشان دهید، حتی اگر باقی کتاب را نخوانند!

۱. هنگامی که زنان عشق را بر همه چیز مقدم می‌دانند چه اتفاقی روی می‌دهد:

- *ما همیشه می‌خواهیم زمان و انرژی مان را صرف روابطمان کنیم.*
- *ما دوست داریم با مرد زندگی مان صحبت کنیم، با او باشیم و با او در ارتباط باشیم.*
- *ما دوست داریم برنامه‌ریزی کنیم و لحظاتی به یاد ماندنی خلق کنیم.*
- *ما هر کاری انجام می‌دهیم تا روابطمان را صمیمی، مستحکم و پایدار کنیم.*

سوء برداشت مردان از این ویژگی‌ها:

- *فکر می‌کنید که ما مستقل و خودکفا نیستیم.*
- *فکر می‌کنید پرتوقع و محتاج هستیم.*
- *فکر می‌کنید نامطمئن و سست هستیم.*
- *فکر می‌کنید به دلیل این که توقع داریم وقت و توجه‌تان را صرف ما کنید، می‌خواهیم بر شما مسلط شویم.*

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
اگر احساس کنیم روابط خوبی نداریم، فکر می‌کنیم ما وظیفه خود را به درستی انجام نداده‌ایم. به همین دلیل همیشه بر روی رابطه‌مان کاری می‌کنیم.
بنابراین وقتی در مورد «خودمان» یا برنامه‌ریزی برای با هم بودن صحبت می‌کنیم، به این دلیل نیست که دلواپس و مضطرب هستیم یا می‌خواهیم بر شما مسلط شویم، بلکه به این دلیل است که می‌خواهیم بهترین رابطه را با شما برقرار کنیم. بدان دلیل است که می‌خواهیم ارزشمندترین سرمایه‌مان را ارتقا دهیم و به ندای قلبمان گوش فرا دهیم و عشق را بر همه چیز مقدم بدانیم.
آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها انجام دهند:
دوست داریم شما در عوض آن که از ما به دلیل توجه زیاد به روابطمان انتقاد کنید، قدردان و سپاسگزار این توجه باشید.
ما دوست داریم فداکاری و از خودگذشتگی ما را با ارزش بدانید و فکر نکنید مشکل روانی داریم.
ما دوست داریم بدانید وقتی برای گذراندن زمان با شما برنامه‌ریزی می‌کنیم بدانید که شما را دوست داریم نه به این دلیل که می‌خواهیم وقت شما را کنترل کنیم.]

۲. هنگامی که زنان عشق را بر همه چیز مقدم می‌دانند چه اتفاقی روی می‌دهد:

- *ما پیوسته در پی بهبود روابط و صمیمی و دوستانه‌تر کردن آن هستیم.*
- *دوست داریم از مشکلات آگاه شویم و سپس آنها را برطرف کنیم.*
- *هنگامی که فکر می‌کنیم مردان از ما راضی نیستند، سرسختانه به دنبال آگاهی از احساسات آنها هستیم.*

سوء برداشت مردان

- *شما فکر می‌کنید که ما وسواس فکری داریم و نمی‌توانیم آرام باشیم.*
- *فکر می‌کنید ما بسیار احساسی هستیم و بیش از حد از خود واکنش نشان می‌دهیم.*
- *فکر می‌کنید از شما انتقاد می‌کنیم و می‌گوییم شما خیلی خوب نیستید.*
- *فکر می‌کنید می‌خواهیم شما را کنترل کنیم و بگوییم چگونه کارها را انجام دهید.*

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:

زنان محافظان سرسخت عشق هستند.

از آنجا که عشق برای زنان از اهمیت به سزایی برخوردار است، برای حفاظت آز آن احساس مسئولیت می‌کنند. به همین دلیل است که ما همیشه روابط را ارزیابی می‌کنیم تا از وجود مشکلات و مسائل مطلع شویم و آنها را برطرف کنیم. تمامی وقت و انرژی که یک زن صرف روابطش می‌کند به دلیل تعهد او در قبال رابطه و شما می‌باشد. او برای این رابطه سرمایه‌گذاری کرده است و درصدد است از ارزشمندترین دارایی‌اش حفاظت کند.

زنان مجهز به رادارهای قوی شناسایی تنشهای احساسی در افراد به خصوص همسرانشان می‌باشند. گویی همیشه در حال آماده باش هستیم تا مبادا خطری روابطمان را تهدید کند. بنابراین وقتی از شما می‌پرسیم: «مشکلی پیش آمده؟» یا می‌خواهیم در مورد مشکلمان صحبت کنیم، به این دلیل نیست که می‌خواهیم شما را کنترل کنیم یا آرامش تان را بر هم بزنیم یا به این دلیل نیست که ما عصبی و پریشان هستیم، بلکه به این دلیل است که احساس می‌کنیم رابطه‌مان با شما قطع شده است یا برای شما مشکلی پیش آمده است. به دلیل این است که به شما اهمیت می‌دهیم و نمی‌خواهیم از دستتان بدهیم.

آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها انجام دهند:
ما دوست داریم از این که نگران روابطمان هستیم و برای رفع مشکلات تلاش می‌کنیم، از ما قدردانی کنید.
دوست داریم تمایل و توجه ما نسبت به رابطه‌مان را به معنای علاقه‌مان نسبت به خود تعبیر کنید نه نشانه‌ای از وسواس ذهنی و پرتوقعی.
دوست داریم شما نیز برای بهبود رابطه‌مان تلاش کنید و نسبت به این کار علاقمند باشید نه این که همیشه منتظر باشید ما اقدامی برای ارتقای رابطه انجام دهیم.]

چگونه می‌توانید از این پیشنهادات در روابط استفاده کنید؟ در اینجا جدولی برای مردان ارائه شده است تا بتوانند مطالب ارائه شده را به خاطر بسپارند و با عشق بیشتر و انتقاد کمتر با همسرشان رفتار کنند.

پاسخ مردها بر اساس درک این که زنان عشق را مقدم می‌دانند.

رویداد: نامزدتان سعی دارد برای تعطیلات آخر هفته برنامه‌ریزی کند.

پاسخ‌های گذشته	پاسخ‌های جدید
-چرا نمی‌توانی در زمان حال زندگی کنی	متشکرم که دوست داری با من باشی
چرا همیشه می‌خواهی برای هر چیزی برنامه‌ریزی کنی؟	متشکرم که از پیش در این مورد فکر کرده‌ای، فکر خوبی داری

رویداد: همسرتان می‌گوید از این که بدون تماس با او شب تا دیر وقت به منزل نیامده‌اید، نگران شده است.

پاسخ‌های گذشته	پاسخ‌های جدید
چرا به خاطر مسائل کم اهمیت آن قدر خودت را ناراحت می‌کنی؟	متأسفم که با تو تماس نگرفتم. می‌دانم چقدر نگران شدی.
آروم باش، تو همیشه نگران و مضطرب هستی.	خوشحالم که آن قدر به من توجه داری

رویداد: نامزدتان می‌خواهد بداند چرا ناراحت هستید زیرا هنگام صرف شام خیلی ساکت بوده‌اید.

پاسخ‌های گذشته	پاسخ‌های جدید
آیا همیشه باید پرحرف و رمانتیک باشم تا تو راضی شوی؟ واقعاً که خیلی پرتوقعی.	روز پر اضطرابی را گذرانده‌ام و الآن نیاز دارم کمی آرام باشم.
چرا همیشه به کوچکترین کارهای من هم توجه می‌کنی؟ نمی‌توانم یک لحظه راحت باشم؟	از توجه تو متشکرم. مشغله ذهنم خیلی زیاد است وگرنه از تو ناراحت نیستم.

رویداد: همسرتان این کتاب را به شما می‌دهد و پیشنهاد می‌کند برای بهبود رابطه‌تان هر دو آن را مطالعه کنید.

پاسخ‌های گذشته	پاسخ‌های جدید
دوباره تو همه تقصیرها را به گردن من انداختی، من نیازی به کمک تو ندارم.	از تو متشکرم که همیشه در جستجوی راهی برای بهبود رابطه مان هستی. مطمئنم که مطالب جدیدی خواهم آموخت.
من علاقه‌ای به این نوع کتاب‌ها ندارم. این کتابها فقط برای زن هاست. اگر دوست داری خودت آن را بخوان.	راستش علاقه‌ای به مطالعه این کتاب‌ها ندارم اما اگر فکر می‌کنی مطلب مهم در آن است، حتماً آن را مطالعه می‌کنم زیرا می‌خواهم همسرخوبی برایت باشم.

آیا ملاحظه می‌کنید که پاسخ‌های گذشته بر مبنای سوء برداشت رفتار زنان و در زمانی که عشق را در اولویت قرار می‌دهند، می‌باشد؟ از سوی دیگر، پاسخ‌های جدید بر مبنای درک منظور واقعی زنان و مثال هایی از نحوه عکس العمل مردان در مواجهه با آنان می‌باشد. آقایان، لطفاً ایـن پیشنهادات را به کار بندید حتی اگر در ابتدا عجیب و غـریب بـه نـظر برسند. به شما قول می‌دهم که از نتیجه راضی خواهید بود!

انتظار نداشته باشید زن مورد علاقه‌تان شما را مانند مـردها دوست داشته باشد.

خطاب به مردها: می‌دانم که علیرغم تلاشهایم بـرای تـوضیح دلیـل اولویت عشق برای زنان، ممکن است با خود بگویید: «چرا کیک عشق یک زن شبیه کیک عشق من نیست؟ کیک من منطقی‌تر است. تنها بخش کوچکی مخصوص به عشق و باقی مانده آن مخصوص به دیگـر امـور زندگی. چرا او همیشه به من توجه دارد؟ چرا باید جدولی را در مـورد چگونگی برخورد با او بخوانم؟ چرا موضوع آن قدر پیچیده است؟

این شکایت یادآور تجربه‌ای است که سال‌ها پیش با آن مواجه شدم. من با مردی که خیلی دوستش داشتم، رابطه‌ای نزدیک داشتم. ما مشغول بحثی در مورد خودمان بودیم و من سعی داشتم برایش توضیح دهم که چرا نیاز دارم کارهایش را بیشتر با من هماهنگ کند و زمان بیشتری را با من بگذراند و بی‌خبر، چند روز مرا ترک نکند. او به آرامی به سخنان من گوش داد و سپس گفت: «چرا به زندگی خودت نمی‌پردازی و آن قدر به من فکر می‌کنی؟» من دوست دارم تو کارهای خودت را انجام دهی، به کار، برنامه‌ها و علایق خودت توجه کنی و وقتی من به تو زنگ می‌زنم با

بی تفاوتی بگویی: «سلام، خوشحالم که صدایت را می‌شنوم، خیلی سرم شلوغ بود. حالت چطوره؟ اما بر عکس، وقتی به تو زنگ می‌زنم، خیلی هیجان زده می‌شوی و اگر تماس نگیرم ناراحت و نگران می‌شوی.

«چرا به زندگی خود توجه نمی‌کنی و همیشه نگران منی؟»

من با طعنه گفتم: «پس تو می‌خواهی من مرد باشم!»

او گفت: «نه من این را نگفتم، فقط می‌خواهم همیشه به عشق فکر نکنی.»

گفتم: «همین که گفتم، تو می‌خواهی من مرد باشم.»

پاسخ داد: «چرا حرف خودت را تکرار می‌کنی؟ من مرد نمی‌خواهم، فقط دوست دارم تو آن قدر به تماس یا ملاقات من توجه نکنی و به زندگی خود بپردازی و اگر من را دیدی، خوشحال باشی.»

با عصبانیت گفتم: «می‌دانم، تو می‌خواهی من مرد باشم. این جمله را تکرار می‌کنم زیرا چیزهایی که گفتی، ویژگی‌ها یک مرد است؟

من این داستان را برای مردانی تعریف کردم که علیرغم مطالعه این فصل هنوز می‌گویند: «چرا زنان نمی‌توانند کمی شبیه مردان باشد؟» اگر چنین احساسی دارید، می‌توانید یکی از این راه‌ها را انتخاب کنید:

۱. می‌توانید تمایلات جنسی تان را فراموش کنید و زن‌ها را برای همیشه کنار بگذارید. (احتمالاً بیشتر شما این روش را انتخاب نمی‌کنید)

۲. می‌توانید زنی پیدا کنید که خصوصیات زنانه‌اش را فراموش کرده باشد و توقعات کمی در رابطه با عشق از شما داشته باشد. (این راه حل شاید در کوتاه

مدت خوب به نظر رسد اما سرانجام سرخورده می‌شوید.)

۳. می‌توانید طبیعت زنان را درک کنید و در عوض مقاومت در برابر آن، آن را تحسین کنید.

شخصاً مورد سوم را به شما پیشنهاد می‌کنم. همان گونه که در فصل بعد خواهید خواند، هر چه بیشتر به عشق زن مورد علاقه‌تان ارزش بدهید، او بیشتر خواسته‌ها و نیازهایتان را برآورده می‌کند و به گونه‌ای رضایت شما را طلب می‌کند که حتی تصورش را هم نمی‌کنید.

بگذارید داستان مردی را برایتان تعریف کنم که زنی را که عشق را در اولویت قرار می‌داد کنار گذاشت و فکر می‌کرد ارتباط زنی که به عشق اهمیت چندانی نمی‌دهد، آسان‌تر است.

جاناتان حدود سی سال داشت و دو سال بود که با کریستین نامزد بود. کریستین زنی گرم، صمیمی و با انرژی بود که جاناتان را می‌پرستید و دوست داشت تا پایان عمر با او زندگی کند. اگر چه جاناتان نیز کریستین را دوست داشت اما نمی‌توانست علاقه بیش از حد کریستین را درک کند. او فداکار، روشنفکر، و ثابت قدم بود که عشق را در اولویت قرار می‌داد و این ویژگی‌ها برای جاناتان که خود را مستقل می‌دانست، ناراحت کننده بود.

به یاد می‌آورم که یک بار جاناتان اعتراف کرد که آزادیش محدود شده و دوست دارد رابطه‌ای ساده‌تر داشته باشد.

من به او گفتم: «جاناتان من فکر می‌کنم کریستین عاشق توست. او قلبش را به تو تقدیم کرده است. این کار او چه عیبی دارد؟»

پاسخ داد: «نمی‌دانم، گاهی اوقات آرزو می‌کنم که‌ای کاش او مرا آن قدر دوست نداشت. در این صورت راحت‌تر با او ارتباط برقرار می‌کردم.»

چند ماه بعد جاناتان با من تماس گرفت و گفت که به رابطه‌اش با کریستین پایان داده است، خیلی ناراحت شدم ولی تعجب نکردم. جاناتان با زن دیگری به نام اَبی آشنا شده بود. او گفت: «اَبی خیلی با کریستین تفاوت دارد. او خیلی احساساتی و پرتوقع نیست و اجازه می‌دهد آزاد باشم.»

با شنیدن سخنان جاناتان به شدت ناراحت شدم زیرا این قبیل‌زن‌ها را به خوبی می‌شناختم. زنانی که آسیب دیده‌اند و قلب خود را به روی مردان بسته‌اند و از آنها خواسته چندانی ندارند. نگرانی من با دیدن اَبی بیشتر شد. او واقعاً سرد و بی‌احساس بود. او بدون هیچ احساس و هیجانی با جاناتان رفتار می‌کرد، هر چند جاناتان متوجه این موضوع نبود. وقتی اَبی از اتاق خارج شد، جاناتان به من گفت: «تاکنون در زندگیم تا این اندازه احساس آزادی و آرامش نکرده بودم.» من با خود فکر کردم: «چون رابطه عاطفی در کار نیست.»

چند ماه بعد، کارت عروسی جاناتان و اَبی را دریافت کردم. می‌خواستم در مورد عواقب‌این انتخاب به جاناتان هشدار دهم اما زبانم را گاز گرفتم و برایشان آرزوی خوشبختی کردم. نمی‌توانستم تصور کنم که کریستین از شنیدن این خبر تا چه حد غمگین و دلشکسته خواهد شد.

عاقبت جاناتان چه شد؟ متأسفانه، تصور من درست بود. در ابتدا او خوشحال بود که در این رابطه، با انتظارات و توقعات کمی روبروست، اما

با گذشت زمان اَبی او را نادیده گرفت. او توجهی نداشت که جاناتان چه کار می‌کند، کجا می‌رود یا چه احساسی دارد. او هیچ تلاشی برای ایجاد رابطه‌ای صمیمانه و رومانتیک انجام نمی‌داد. علاقه زیادی به روابط جنسی از خود نشان نمی‌داد و بیشتر وقتش را صرف کار یا تفریح با دوستانش می‌کرد. در واقع او جاناتان را تنها رها کرده بود.

به تدریج جاناتان دریافت که تشنه توجه و محبت است. به یاد کریستین افتاد که چقدر او را دوست داشت. احساس کرد نیاز دارد دوباره آن عشق و محبت را تجربه کند. وقتی نیازهایش را با اَبی در میان گذاشت، او هیچ علاقه‌ای برای رفع مشکلات نشان نداد و گفت اوضاع خیلی خوب است. سرانجام جاناتان به اشتباه بزرگش پی برد. او با فرد مناسبی ازدواج نکرده بود.

یک سال بعد جاناتان با من تماس گرفت و گفت می‌خواهد از اَبی جدا شود. او افسرده و تنها بود. او با کریستین تماس گرفته بود با این امید که کریستین دوباره او را بپذیرد اما فهمیده بود که او قصد دارد با مرد دیگری ازدواج کند. با گریه گفت: «همه چیز را خراب کردم. چه فکر می‌کردم؟ چرا فکر می‌کردم با زنی که از عشق چیزی نمی‌داند خوشبخت می‌شوم؟»

پاسخ این سؤال چیست؟ چرا جاناتان به دلیل رابطه‌ای سرد و بی‌هیجان از عشق کریستین فاصله گرفت؟ زیرا فکر می‌کرد این گونه راحت‌تر خواهد بود. البته جاناتان اشتباه کرد و همانند بسیاری از مردان مرتکب اشتباه بزرگی شد. او قدر زنی را ندانست که عشق را در اولویت قرار می‌داد.

مردهای عزیز: به یاد داشته باشید زنی با قلبی لبریز از عشق و هیجان، موهبتی گران بها را به شما تقدیم می‌کند. او هیچ انتظاری از شما ندارد بلکه تنها عشق، تعهد، فداکاری و شادمانی‌اش را به شما تقدیم می‌کند. همه زن‌ها چنین توانایی ندارند. اگر چنین زنی دارید، محکم او را بچسبید و خدا را شکر کنید که او را یافته‌اید.

توانایی خود برای عشق ورزیدین را دریابید

چند سال پیش، این فصل را برای یکی از دوستانم فرستادم و خواستم نظرش را در مورد آن بگوید. به محض مطالعه آن با من تماس گرفت و گفت: «می‌دانی چه احساسی دارم؟ خیلی عادی، بسیاری از این اطلاعات را قبلاً شنیده بودم و می‌دانستم عشق برایم مهم است. اما نحوه بیان تو به من کمک کرد خود را بهتر بشناسم. در واقع طی این سال‌ها من همیشه خود را به دلیل عشق فراوان و بی‌اندازه‌ام سرزنش می‌کردم. بهتر است عشقم را یک موهبت بدانم نه ضعف و ناتوانی.

از اظهارات دوستم بسیار خوشحال شدم زیرا هدفم از نگارش این فصل و دیگر فصول همین بود. این که به زن‌ها کمک کنم خود را بیشتر دوست داشته باشند و به توانایی خود در عشق ورزیدن پی ببرند.

|آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
داشتن قلبی مهربان و عاشق نعمت است نه مصیبت. عشق عمیق و فداکاری، موهبت است نه اشتباه. اولویت عشق، بیان هویت زنانه است نه ضعف و ناتوانی.|

در شرایطی که در تمام زندگی باید از این ویژگی دفاع کنیم و به ضعف و ناتوانی محکوم می‌شویم، به یاد آوردن این حقیقت مشکل است. خود من نیز با این مشکل مواجه بوده‌ام و با خود فکر کرده‌ام چقدر خوب بود اگر قلبم تا این حد مهربان نبود. حتی به روان شناس مراجعه کردم و از این که با محبت و احساساتی ام شکایت کردم. او به من نگاه کرد و گفت: باربارا، تو سال‌ها تلاش کرده‌ای تا بیاموزی چگونه عشق بورزی. از این بابت شرمنده نباش. این یک موهبت است.»

سخنان این زن خردمند به شدت در من تأثیر گذاشت. به طور غریزی می‌دانستم که سخنان او درست است. توانایی عشق ورزی من به راستی موهبت بود. پس از آن به خود گفتم: مقدم شمردن عشق ضعف یا عادت ناپسندی نیست بلکه ویژگی ذاتی من است.

به عقیده من اگر ما به عنوان زن توانایی عشق ورزی خودمان را ارج نهیم و به قلب‌های زیبا و عاشقمان افتخار کنیم، مردها نیز آسان‌تر می‌توانند این گونه درباره ما فکر کنند. شاید شما خواننده زن که مشغول مطالعه این فصل هستید، تجربه مشابه دوست من نداشته باشید. شاید فکر کنید که اطلاعات این بخش در مورد شما نیست چرا که آن چنان که باید و شاید عشق نمی‌ورزید. گاهی اوقات تجربیات ناخوشایند زندگی موجب می‌شود یک زن قلبش را به سوی همه ببندد و دیگر هرگز عشق را در اولویت قرار ندهد.

برای مثال اگر در خانواده‌ای سرد و بی عاطفه بزرگ شده‌اید، ممکن است به طور ناخودآگاه تصمیم گرفته باشید که قلب خود را به روی دیگران باز نکنید و با آنها صمیمی نشوید. اتفاقی ناگوار در دوران کودکی

نیز ممکن است مانع از بروز عشق عمیق شما شود. در واقع عشق در وجودتان جاری است اما به آن اجازه ظهور نمی‌دهید.

گاهی تجربیات دوران بزرگسالی ما را از عشق ورزی منع می‌کند. رابطه احساسی ناموفق با یک مرد، می‌تواند یک زن را آزرده و منزوی کند. چنین زنانی اغلب، به طور عمد توجه خود را از عشق دور و آن را بر کار و شغل خود معطوف می‌کنند تا به درد و رنج بیشتری دچار نشوند. کیک عشق آنان مانند مردان است و بخش کوچکی از آن به روابط اختصاص دارد. این «وارونگی عشق» شیوه‌ای از محافظت از خود محسوب می‌شود. گویی ناخودآگاه تصمیم می‌گیریم که مانند کسانی که به ما آسیب زده‌اند، بی‌احساس باشیم.

زمانی که با چنین زنانی مواجه می‌شوم، در می‌یابم که تمایل درونی آنها برای برقراری رابطه و صمیمیت مانند گذشته شدید است و تنها تمایل بیرونی آنها تغییر کرده است.

شاید شما نیز برای مدتی در زندگی مانند چنین زنانی بوده‌اید. شاید اکنون نیز این گونه هستید و در تلاشید خود را از این زنجیرها خلاص کنید و دوباره عاشق شوید. امیدوارم سخنان من به شما کمک کند تا قضاوت درستی در مورد خود داشته باشید، خود را همان گونه که هستید بپذیرید و دوست داشته باشید و موهبت قلب زیبای خود را ارج نهید.

اگر شما مردی هستید که زنی آزرده و شکست خورده را دوست دارید، بدانید که اطلاعات این کتاب به شما کمک می‌کند تا او را دوباره عاشق کنید. هر چه بیشتر بداند که عشق او برای شما ارزشمند است، بیشتر قدر خود را به عنوان یک زن می‌داند.

فصل دوم

***

زن‌ها خالق هستند

چرا زنان همیشه در صددند اوضاع را بهتر کنند؟

چرا خود را موظف می‌دانیم در مورد مشکلات روابط خود با مرد زندگی مان صحبت کنیم؟

چرا خود را موظف می‌دانیم در مواقع سختی به مرد زندگیمان کمک کنیم؟

چرا از برنامه ریزی برای آینده لذت می‌بریم؟

چرا سخت تلاش می‌کنیم تا با مرد مورد علاقه‌مان به هماهنگی و تفاهم برسیم؟

در این فصل قصد دارم در مورد یکی دیگر از رازهای وجود زنان که انگیزه رفتارهای آنان در روابط می‌باشد با شما سخن بگویم. این ویژگی یکی از زیباترین خصوصیات زنان است که جزء بخش جدایی‌ناپذیر وجود آنها می‌باشد و پاسخ تمامی سؤال‌های بالاست.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها خالق هستند.]

ذات زنان، خلاق و آفرینش‌گر است. زن‌ها زندگی بخش هستند. این همان جادو و سحر ما زن‌ها است. ما می‌توانیم از نیستی، زندگی بیافرینیم.

این توانایی به خصوص زندگی در زمانی که مادر می‌شویم آشکارتر می‌شود. اما به هر حال ما به عنوان زن همیشه حیات بخش هستیم. همیشه چیزی را خلق می‌کنیم که قبلاً وجود نداشته است و اگر این کار را با جسممان انجام ندهیم. با سخنان، اعمال و عشقمان انجام می‌دهیم. این آفرینش را زمانی انجام می‌دهیم که غذایی لذیذ برای خانواده درست می‌کنیم، مهمانی را برای دوستمان تدارک می‌بینیم، برای فرزندانمان قصه می‌گوییم، راهی برای افزایش فروش محصولات شرکتمان می‌یابیم، عاشقانه با همسرمان صحبت می‌کنیم یا گل‌های زیبایی را در گلدان قرار می‌دهیم.

زن‌ها در عین حال کیمیاگرند. ما زن‌ها شکل چیزها را تغییر می‌دهیم. ما عادی را به فوق‌العاده و پوچی را به معنا دار بودن بدل می‌کنیم. به ندرت اتفاق می‌افتد که به چیزی برخورد کنیم و حس تغییر آن در ما ایجاد نشود. ما دوست داریم همه چیز را بهبود بخشیم از دکوراسیون اتاق گرفته تا حل مشکل دوستمان، از مدل مویمان گرفته تا چیدمان جواهرات در داخل کشو، از نحوه چیدمان میز شام گرفته تا ارتباط با همسرمان.

زنانی که این بخش را مطالعه می‌کنند با خود می‌گویند: «بله، درست همین طور است.» با این حال این توانایی بخشی از ذات و طبیعت ماست و ما به ندرت به آن فکر می‌کنیم یا متوجه آن هستیم بلکه فقط از آن استفاده می‌کنیم. مثلاً

▣ وقتی به منزل جدیدی اسباب کشی کرده‌اید، در ابتدا خانه یا آپارتمان خالی بوده است. اما همین که از این اتاق به آن اتاق می‌رفتید با خود فکر می‌کردید:

«می‌دانم چطور اینجا را تغییر دهیم. دیوارها را صورتی می‌کنم کاناپه‌ها را اینجا و صندلی‌ها را آنجا می‌گذارم. قالیچه‌ای می‌خرم که به زمین جلوه بدهد. گلهایم را این گوشه می‌گذارم.»

طولی نمی‌کشد که خانه‌ای مجلل و زیبا خلق می‌کنید. در جایی که خالی و بی‌روح بود، خانه‌ای گرم و صمیمی خلق کردید و انجام این کار برایتان بسیار ساده است.

▣ دختر کوچولویتان پیش شما می‌آید و می‌گوید: «مامان برای نمایش فردا در مدرسه به لباس احتیاج دارم.» شما در خانه لباس آماده‌ای ندارید اما دست به کار می‌شوید، پارچه‌های رنگی، لباس‌های قدیمی، روبان و خرت و پرت‌های دیگر پیدا می‌کنید و با آنها لباسی برای دخترتان آماده می‌کنید. در واقع از هیچ، چیزی می‌آفرینید.

▣ صبح روز جمعه است و همسرتان که از کار هفتگی خسته است، تا دیر وقت خوابیده است. شب گذشته افسرده به نظر می‌رسید و شما از این بابت ناراحت هستید. در آشپزخانه نشسته‌اید که ناگهان فکری به ذهنتان می‌رسد. این فکر را عملی می‌کنید. صبحانه مورد علاقه او را آماده

می‌کنید. در رستوران مورد علاقه او جایی برای شام آرزو می‌کنید و بهترین دوست او و همسرش را برای شام دعوت می‌کنید. وقتی همسرتان بیدار می‌شود با صبحانه مورد علاقه‌اش به او صبح به خیر می‌گویید و خبر شام و دعوت دوستانش را به او می‌دهید. خیلی خوشحال می‌شود. بدین ترتیب شما یک روز کسل کننده را به روزی شاد و به یاد ماندنی تبدیل می‌کنید.

تمامی داستان‌های بالا جالب و دلنشین به نظر می‌رسند، این طور نیست، پس چطور ممکن است این خلاقیت‌های زنانه از نظر مردان مشکل تلقی شود؟

زن‌ها چگونه می آفرینند و آنچه مردها باید در این باره بدانند

۱.آفرینش

آفرینش یعنی خلق آنچه که پیشتر وجود نداشته است. زن‌ها عاشق آفرینش هستند. شروع از هیچ و آفرینش چیزی از عدم ما را به شدت خوشحال می‌کند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها دوست دارند زیبایی، شکوه، ارتباط و عشقی را که پیشتر وجود نداشته است، بیافرینند، با انجام این کار، حس رضایت‌مندی و موفقیت را با تمام وجود احساس می‌کنیم.]

این شادی و رضایت هر روزه به گـونه‌های مـختلف در زنـدگیمان پدیدار می‌شود:

◘ باخبر می‌شویم که یکی از دوستانمان به شهر مـا آمـده است و سـریع مهمانی تدارک می‌بینیم.

◘ وقت آزادی به دست می‌آوریم و سریع برای گذراندن آن با مرد مـورد علاقه‌مان برنامه‌ریزی می‌کنیم.

◘ در حالی که با همسرمان در پارک قدم می‌زنیم درباره احساسات و علاقه شخصی مان با او سخن می‌گوییم و یک پیاده‌روی به ظاهر ساده به تجربه‌ای شیرین تبدیل می‌شود.

◘ میز کوچکی می‌خریم و عکس هایمان را روی آن می‌گذاریم و گوشه‌ای خالی از خانه را به محلی زیبا تبدیل می‌کنیم.

◘ گردنبندی را هدیه می‌گیریم و هنگام خروج از منزل لباس هایی هماهنگ و متناسب با آن به تن می‌کنیم.

◘ از صحبت‌های شوهرمان با دوستش متوجه می‌شویم که به یک بـازی کامپیوتری علاقمند است. هنگامی که او به سر کار می‌رود، در اینترنت جستجو می‌کنیم و سفارش خرید آن را می‌دهیم تا او را خوشحال کنیم.

هنگامی که زن‌ها می‌آفرینند، می‌توانند لحظه‌ای خاص، تجربه‌ای به یاد ماندنی، محیطی دلنشین، منظره‌ای جالب یا شادمانی دیگران را خلق کنند.

یکی دیگر از شیوه‌های آفرینش زنان، آفرینش و بازآفرینی خودشان است. برای اثبات این ادعا به فروشگاه لوازم آرایش سری بزنید. در هر قفسه صدها سایه و رُژ، کرم و ریمل، عطر و لوسیون قرار دارد. در مقابل

این قفسه‌ها هزاران زن مشغول تست این لوازم هستند. مردها با دیدن این صحنه با خود فکر می‌کنند زنان موجوداتی سطحی و ظاهر بین هستند. اما آنچه در این فروشگاه رخ می‌دهد، آفرینش است نه خودبینی. زنان بر چهره‌های خود که مانند پرده نقاشی است، تصویری زیبا و هنرمندانه خلق می‌کنند.

در مورد لباس‌ها، جواهرات و دیگر وسایل تزیینی نیز وضع به همین منوال است. تمامی این سرگرمی‌ها وسیله‌ای برای بروز خلاقیت آنهاست. به همین دلیل بیشتر زنان عاشق خرید هستند، حتی اگر واقعاً چیزی نخرند، برای خریدهای بعد جستجو می‌کنند. این حقایق را من و دیگر زنان به خوبی درک می‌کنیم اما برای توضیح آنها به مرد مشکل داریم. برای مثال چرا با وجودی که یک کشو پر از لوازم آرایش داریم باز هم خواهان وسایل جدیدتری هستیم؟ آیا واقعاً لازم است رنگ‌های مختلف رژلب را داشته باشیم؟ البته زنان پاسخ این سؤالات را می‌دانند: بله، رنگ‌های مختلفی از رژلب را داریم. و بله به لوازم آرایش بیشتری نیاز داریم، همان طور که یک هنرمند به رنگها و قلم موهای بیشتری نیاز دارد.

چند هفته پیش به آرایشگاهی نزدیک خانه‌مان رفتم. روی صندلی نشسته بودم و به سایر مشتریان نگاه می‌کردم و در این فکر بودم که این سالن، مرکز اصلی خلاقیت زنان و مثالی خوب برای مطالب این فصل می‌باشد. هر یک از زنان به دقت رنگهای موجود را بررسی می‌کرد تا بتواند در نهایت رنگ مناسب ناخن هایش را انتخاب کند. ناخن هایشان حتماً باید به شکل خاصی درمی‌آمد مثلاً گرد، بیضی یا مربعی شکل. هر

فردی که فکر می‌کند زنان بی‌اراده و سست هستند باید به سالن‌های زیبایی سر بزند!

به راستی زن‌ها در سالن زیبایی چه کاری انجام می‌دهند؟ آنها هنرمندانه خود را پیرایش می‌کنند تا خود و مرد مورد علاقه‌شان از آن لذت ببرند. آنها زمانی از روز پر مشغله خود را به این کار اختصاص می‌دهند تا خلاقیت خود را ابراز کنند. او می‌آفریند: در محلی که ناخن هایی ساده و بی‌رنگ قرار داشت، اکنون ناخن هایی زیبا و خوش رنگ قرار دارد!

چرا زن‌ها دوست دارند برای تمام فرصتها برنامه‌ریزی کنند؟

یک روز صبح که کیم و شوهرش مشغول صرف صبحانه هستند، کیم تصمیم می‌گیرد در مورد تعطیلات آخر ماه برنامه ریزی کند.

«ببین اریک، ایمی آخر ماه با مدرسه‌اش به اردو می‌رود و می‌توانیم برای این تعطیلات برنامه ویژه‌ای تدارک ببینیم.»

اریک با خونسردی پاسخ می‌دهد: «تا آن روز چند هفته باقی مانده است. بعداً در این باره صحبت می‌کنیم.»

کیم پاسخ می‌دهد: «اما عزیزم، معلوم نیست دیگر به این زودی بتوانیم با هم تنها باشیم. هر چه زودتر برنامه‌ریزی کنیم، بهتر می‌توانیم در مورد برنامه‌های آن روز تصمیم بگیریم.»

اریک می‌گوید: «چرا همین حالا باید در این باره صحبت کنیم؟ من حتی نمی‌دانم فردا چه کار خواهم کرد چه برسد به یک ماه دیگر. من دلیل این همه عجله را نمی‌دانم.

کیم پاسخ می‌دهد: «خوب دوست ندارم تا آن موقع بلاتکلیف باشیم.

می توانی فقط پنج دقیقه به من گوش بدهی؟»

اریک از جا بلند می‌شود و می‌گوید: «الآن آمادگی ندارم، واقعاً نمی توانم.» و اتاق را ترک می‌کند.

کیم با احساس ناراحتی و افسردگی به تقویمش خیره می‌ماند. زنان و مردان با شنیدن این داستان واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. مثلاً مردها می‌گویند: «من هم دقیقاً همین مشکل را دارم. همسرم می‌خواهد برای هر ثانیه وقت آزاد من برنامه ریزی کند و من از این کار متنفرم.

«زنان دوست دارند زمان همسرانشان را تحت کنترل درآورند تا بتوانند خودشان در مورد همه چیز تصمیم بگیرند.»

«کیم واقعاً ناآرام است و مشکل روانی دارد. چه لزومی دارد که همه کارهایش را از پیش برنامه‌ریزی کند؟

از طرفی، زن‌ها این گونه پاسخ می‌دهند:

«با شنیدن این داستان داغ دلم تازه شد. همیشه با نامزدم این مشکل را داریم. او هیچ وقت برای کاری برنامه‌ریزی نمی‌کند و من سردرگم هستم.»

«اریک تنها یک نمونه از مردهاست. چه ایرادی دارد از پیش برنامه‌ریزی کنیم؟ با این کار از همسرش یک زن نق نقو می‌سازد.»

«یکی از مهمترین گلایه‌های من از مردها همین است. هیچ توجهی به اتفاق‌های اطرافشان ندارند. آیا واقعاً متوجه نیستند که برای خلق لحظه‌ای خوش و به یاد ماندنی باید برنامه‌ریزی کرد؟ کیم سعی دارد همسر خوبی باشد اما اریک به او توجهی ندارد.»

زن‌ها در این ماجرا چه می‌بینند که از دید مردها پنهان است؟ آنها متوجه منظور کیم نمی‌شوند زیرا خودشان نیز این گونه هستند. آنها می‌دانند که او کاری فراتر از برنامه‌ریزی انجام می‌دهد. او خلاءها را پر می‌کند.

پر کردن خلاءها کاری است که زن‌ها با دیدن میزی خالی انجام می‌دهند و فکر می‌کنند چگونه میز را تزیین کنند تا زیباتر به نظر برسد. کاری که با مشاهده‌ی یک مکالمه سرد و بی‌روح انجام می‌دهند و موضوعی جالب برای صحبت می‌یابند. این همان کاری است که با اطلاع از وجود تعطیلات انجام می‌دهیم و برای آن از پیش برنامه‌ریزی می‌کنیم.

این جمله بیانگر یکی از شیوه‌های ابراز خلاقیت ماست: ما زن‌ها دوست داریم جاهای خالی را پر کنیم. جاهای خالی قدرت خلاقیت ما را فعال می‌کند. با مشاهده جاهای خالی خود را موظف به پر کردن آن می‌دانیم و می‌خواهیم آن را از زیبایی، زندگی و عشق لبریز کنیم.

یکی از معمولی‌ترین شیوه‌های که زنان برای پر کردن جاهای خالی به کار می‌برند، برنامه‌ریزی است. ما عاشق برنامه‌ریزی هستیم. ما دوست داریم فرصت‌های خالی آینده را به واقعه‌ای هیجان‌انگیز و بامعنا تبدیل کنیم. ما این کار را به دلیل احساس ناامنی یا احتیاج یا تسلط بر همسرمان انجام نمی‌دهیم بلکه می‌خواهیم از این طریق فرصت‌ها را غنیمت بدانیم و نیروی خلاقانه خود را متجلی کنیم.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها عاشق برنامه‌ریزی هستند زیرا از این طریق می‌توانند فضاهای خالی زمان را با عشق، هیجان و خلاقیتشان پر کنند.]

فکر نمی‌کنم مردها لذت و شادی زنان به هنگام برنامه‌ریزی، به خصوص برنامه‌ریزی مربوط به روابط دوستانه‌شان را درک کنند. چرا که مردها مانند زن‌ها برنامه‌ریزی را فعالیتی عاطفی نمی‌دانند. یک مرد به هنگام برنامه‌ریزی، مشغول انجام وظیفه است و به جزئیات توجه می‌کند. به هر حال یک زن برنامه ریزی را کاری عاشقانه می‌داند.

در برنامه ریزی برای مسافرت، مهمانی، پیک نیک یا شامی مخصوص، همه و همه راهی برای جریان یافتن عشق و فداکاری زنان است. این کار نیز مانند نقاشی یا آهنگسازی، برای او خلاقانه است. او به یک رویداد، حادثه، فرصتی برای آرامش یا صمیمیت، زندگی می‌بخشد و این کار او را بسیار شادمان می‌کند.

۲. اصلاح و بهبود

اصلاح و بهبود دومین راه بیان خلاقیت زنان است. تفاوت بین آفرینش و بهبود چیست؟ آفرینش یعنی خلق و پیدایش از نیستی و عدم. در حالی که اصلاح و بهبود یعنی ارتقا و پیشبرد آنچه موجود است، به عبارتی تولدی دوباره.

لزوم بهبود، بخشی از طبیعت زن‌ها است که به طور ناخودآگاه در سخنان، رفتار و نگرش آنها ظاهر می‌شود.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها توانایی‌های بالقوه همه چیز را می‌بینند و دوست دارند این توانایی‌ها را شکوفا کنند. به همین دلیل است که ما دوست داریم همه چیز را اصلاح کنیم.]

شاید به این دلیل این احساس در ما تا این حد قوی است که ما برای مادر شدن و پرورش فرزندان انتخاب شده‌ایم. ما هر روزه این توانایی را در رویدادهای کوچک و بزرگ شاهد هستیم.

▣ یکی از همکارانتان، روسری جدیدی را که نامزدش به او هدیه داده است به شما نشان می‌دهد و می‌گوید: «آیا زیبا نیست؟ تام آن را به من هدیه داده است.» پاسخ می‌دهید: «فوق العاده است، رنگش به صورتت می‌آید. اجازه بده آن را محکم‌تر گره بزنم گوشه‌هایش را مرتب کنم. حالا خیلی خوب شد، این طور نیست؟.»

دوستتان به آینه نگاه می‌کند و می‌گوید: «حق با توست، خیلی بهتر شد. ممنونم!» برای شما بسیار طبیعی بود که بخواهید روسری او را بهتر جلوه دهید. شما راهی برای بهبود آن یافته بودید. دوست شما نیز این موضوع را درک می‌کند و این بهبود را می‌پذیرد.

▣ خواهرتان از شما دعوت می‌کند که مبلمان جدید او را ببینید. با ورود شما به اتاق پذیرایی می‌پرسد: «نظرت چیه؟» شما به اتاق نگاهی می‌کنید و تجسم می‌کنید که اگر مبلمان در جایی دیگر از اتاق قرار می‌گرفت، بهتر بود. می‌گوید: «بهتر نیست این دو کاناپه را جابه جا کنی تا فضای بیشتری بین آنها و کتابخانه ایجاد شود؟» خواهرتان بی‌درنگ

می‌گوید: «صبر کن امتحان کنم. و آنها را جابه جا می‌کند. از او می‌پرسید: «نظرت چیه؟» با اشتیاق پاسخ می‌دهد: «الآن بهتر شد! به نظر تو احتیاج داشتم، چون همیشه اینجا زندگی می‌کنم، نمی‌توانم برای چیدن وسایل تصمیم بگیریم.»

وقتی به اتاق پذیرایی خواهرتان نگاه می‌کردید، چشمانتان به طور طبیعی فضای بهتری را دید. شما این فضا را غیرارادی و آنی مشاهده کردید.

◘ شما و یکی از دوستانتان مشغول صرف ناهار هستید و او از کار بد و بی‌نظمی یکی از کارمندانش شکایت می‌کند. او می‌گوید: «نمی‌دانم با لوئیس چه کار کنم، او کارمند وظیفه‌شناسی است اما اخیراً خیلی بی‌نظم شده است و بر دیگران کارمندان هم تأثیر گذاشته است. شما می‌گویید: «با او صحبت کرده‌ای؟» دوستتان با ناامیدی می‌گوید: «بله ولی ظاهراً مؤثر نبوده است چون هیچ بهبودی در کارش ندیدم.» از دوستتان می‌خواهید مکالمه‌ای را که با لوئیس داشته برایتان بازگو کند و با دقت گوش می‌دهید و سرانجام متوجه مشکل می‌شوید. «به نظر من شما با لوئیس تنها در مورد ناراحتی خود صحبت کردید و از او نپرسیدید چه مشکلی دارد. شاید می‌خواهد از همسرش جدا شود یا مشکل خانوادگی دارد یا بیماری خاصی دارد.» دوستتان می‌گوید: «در مورد این موضوع فکر نکرده بودم. امیدوار بودم پس از یک بار صحبت کردن با او مشکل حل شود ولی این گونه نشد. از پیشنهاد تو متشکرم. به محض این که به اداره بروم با او صحبت می‌کنم.»

به محض شنیدن مشکل دوستتان در جستجوی راه حل بودید. برای

یافت راه حل تلاش نکردید بلکه ناخودآگاه راهی برای رفع مشکل یافتید.

خانم‌ها، مطمئن هستم که بیشتر شما با چنین موقعیت هایی مواجه شده‌اید. این داستان‌ها نشان می‌دهد که میل به بهبود و اصلاح، جزیی جدایی‌ناپذیر از ذات ما هستند. توجه داشته باشید که در سه داستان، زن‌ها از دریافت پیشنهادات راضی بودند. چرا؟ زیرا همه زن‌ها این گرایش را درک می‌کنند چرا که خود نیز این گونه هستند. اکنون تصور کنید، در داستان اول، به جای دو زن، دو مرد حضور دارند:

مورد لباس: اول آن که یک مرد هیچ گاه لباسی را که نامزدش برایش خریده است به همکارش نشان نمی‌دهد. دوم آن که همکارش هیچ گاه نمی‌گوید که بهتر است لباس را این گونه مرتب کنی و اجازه بده من این کار را برایت انجام دهم. سوم آن که مرد از این کار همکارش خشنود نمی‌شود و احساس می‌کند به او توهین شده است.

مورد مبلمان: یک مرد هیچ گاه نظر دوست یا اقوامش را در مورد چیدمان مبلمان نمی‌پرسد و خود در این باره تصمیم می‌گیرد. اگر هم این کار را انجام دهد، برادرش به مبلمان نگاه می‌کند و می‌گوید: «خوبه» و این موضوع ادامه پیدا نمی‌کند و سرانجام، اگر برادرش بگوید که چیدمان آنها را تغییر بده در پاسخ می‌گوید: «الآن حوصله این کار را ندارم، بیا مسابقه تلویزیون را ببینیم.»

منظور من چیست؟ مردها گرایشی خلاقانه و مداوم برای بهبود و اصلاح ندارند. علاوه بر این، آنها پیشنهاد دو کمک دیگران را غیرضروری و توهین‌آمیز قلمداد می‌کنند.

اکنون تصور کنید که در داستان سوم به جای دو دوست، یک زوج مشغول صرف ناهار هستند. مرد می‌گوید: «نمی‌دانم با لوئیس چه کار کنم. او کارمند وظیفه‌شناسی است اما اخیراً بی‌نظم شده است.» هنگامی که از او می‌خواهید صحبت هایش با لوئیس را برایتان بازگو کند می‌گوید: «مهم نیست، خودم راه حلی پیدا می‌کنم.» شما پاسخ می‌دهید: «اما من نظراتی دارم که مؤثر است و فکر می‌کنم می‌توانیم راه حل خوبی پیدا کنیم. به علاوه این موضوع تو را آزار می‌دهد عزیزم.» او با عصبانیت پاسخ می‌دهد: «ببین خودم از عهده این مشکل برمی‌آیم، فهمیدی؟ دوست ندارم الآن در این مورد بحث کنم. متأسفانه به من اعتماد نداری. بیا موضوع صحبت را عوض کنیم.»

بی‌شک پایان این مکالمه با پایان مکالمه این دو زن بسیار متفاوت است. چه اتفاقی روی داد؟ مرد، پیشنهاد کمک همسرش را در عوض ابراز عشق و توجه او، انتقاد و کنترل او بر خود تعبیر کرد.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که یک زن می‌خواهد چیزی را در محیط اطراف یا روابطش بهبود بخشد، بدین معنا نیست که آن را تأیید نمی‌کند بلکه امکان بهبود و اصلاح آن را درک کرده است.]

ما زن‌ها همیشه در جستجوی افرادی هستیم که به کمک نیاز دارند. اگر تغییری کوچک در تن صدای گریه کودکمان حس کنیم، به‌سرعت به سوی او می‌رویم تا مطمئن شویم حال او خوب است. اگر برای دوستمان

مشکلی پیش بیاید، به‌سرعت با او تماس می‌گیریم تا کمکی به او کنیم. اگر همسرمان ناراحت باشد به‌سرعت علت را جویا می‌شویم تا به او کمک کنیم.

بارها و بارها زنان در مصاحبه‌هایشان از من خواستند که این موضوع را برای مردها توضیح دهم: هنگامی که یک زن می‌خواهد چیزی را در روابطش با شما بهبود دهد یا به شما کمک کند، قصد انتقاد یا عدم تأیید شما را ندارد. این کار او برخاسته از عشق و تلاش برای شکوفایی روابطتان است.

چرا هنگام جریان انرژی خلاقیت زنان مردها احساس می‌کنند که تحت‌کنترل قرارگرفته‌اند؟

به اعتقاد من، مردها ویژگی «آفرینش» و «بهبود» زنان را دوست دارند و در عین حال از این ویژگی می‌ترسند و نسبت به آن بی‌اعتمادند. نیرویی در این توانایی زنان نهفته است که مردها را آزرده می‌کندو البته آنها حق دارند زیرا هنگامی که زنان از این توانایی خود استفاده می‌کنند، سرچشمه‌ای از نیروی حیات و زندگی هستند و منشأ آفرینش و ظهور می‌شوند.

نکته مهم آن که: شدت نیروی حیات بخش موجود در زنان ممکن است در نظر مردان به صورت تهاجمی، سلطه گر و کنترل گر جلوه کند.

[آنچه زنان می‌خواهند مردان بدانند: تمایل زنان به آفرینش و اصلاح ممکن است از سوی مردان به کنترل گری سوء تعبیر شود.]

آقایان: ممکن است زنان تمایل خود به آفرینش و بهبود و اصلاح را به صورت برنامه‌ریزی برای مسافرتی دو نفره، تغییر دکور اتاق خواب، تلاش برای حل مشکل شما، پیشنهاد مراجعه به مشاور برای بهبود روابط یا پرسیدن نظر شما برای پخت غذای مورد علاقه‌تان نشان دهند. به هر حال شما این گونه رفتارها را حمل بر سلطه‌گری و کنترل گری او می‌دانید.

اجازه دهید با داستانی این واقعیت را بهتر برایتان توضیح دهم:

سال‌ها پیش، من نامزدم تصمیم گرفتیم به کارائیب مسافرت کنیم. قرار شد من ترتیب کارها را بدهم. تعطیلات چهار ماه دیگر شروع می‌شد و فکر کردم زودتر اقدام کنم. روز بعد به کتابفروشی رفتم و چند کتاب راهنما در مورد جزایر کارائیب خریدم. اطلاعاتی در مورد مکان‌های دیدنی آنجا جمع آوری کردمو برای دریافت بروشورهای هتل‌های مختلف با شماره‌های زیادی تماس گرفتم و با چند نفر از دوستانم که به این جزایر مسافرت کرده بودند در مورد مکان‌های دیدنی آنجا صحبت کردم. پس از گذشت چند روز، اطلاعاتی کامل از مکان‌های مختلف کارائیب جمع آوری کرده بودم. یک روز بعد، مشتاقانه تمامی اطلاعات را به نامزدم نشان دادم و هتل‌ها، مکان‌های دیدنی خطوط هوایی مناسب‌تر را به او معرفی کردم. من با شوق و ذوق این اطلاعات را در اختیار او می‌گذاشتم و منتظر عکس العمل او نمی‌شدم زیرا مطمئن بودم از این کار من خوشحال است.

پس از پایان صحبت هایم وقتی به او نگاه کردم، فقط شاهد نگاهی سرد و بی‌تفاوت بودم. از او پرسیدم: «مشکلی پیش آمده؟» او پاسخی

نداد و همچنان با نگاهی سرد به من خیره ماند. گفتم: «آیا مکان هایی که به تو نشان دادم دوست نداری؟» سرانجام او سکوت را شکست و با بی‌تفاوتی پاسخ داد: «همه آنها خوب هستند.» دوباره پرسیدم: «پس مشکل چیست؟ چرا به من زل زدی؟» با عصبانیت گفت: «تو که همه کارها را کرده‌ای پس چرا از من می‌پرسی؟ ظاهراً در مورد همه چیز تصمیم گرفته‌ای و برنامه‌ریزی کرده‌ای. پس من چه حرفی می‌توانم بزنم؟»

برنامه‌ریزی من؟ او در مورد چه چیزی حرف می‌زد؟ این تعطیلات برای هر دوی ما بود. تنها کاری که کرده بودم، تحقیق در مورد سفر بود. نمی‌توانستم علت ناراحتی او را درک کنم.

گفتم: «ولی خودت از من خواستی که کارها را ترتیب دهم.»

با طعنه گفت: «بله، ولی فکر نمی‌کردم خودت ببری و بدوزی، مثل همیشه کنترل کارها را به دست گرفتی و هر کاری که خواستی، کردی.»

اشک در چشمانم حلقه زد و با صدایی لرزان گفتم: «من نمی‌خواستم کنترل کارها را به دست بگیرم، فقط سعی داشتم تعطیلات مهیجی را برنامه‌ریزی کنم و حالا تو همه چیز را خراب کردی.»

به خاطر ندارم که این بحث چگونه به پایان رسید اما احساس خودم را به یاد دارم: شوکه شده بودم، سردرگم و آزرده بودم. قصد من خوشحال کردن او بود. چه اتفاقی افتاد؟ سال‌ها سپری شد و من همچنان چنین اتفاقاتی را از زبان زن‌های دیگر می‌شنیدم. زن با نیروی خلاقیتش برنامه‌ای برای خود و همسرش طرح ریزی می‌کند و عکس العمل شوهرش چیزی جزناراحتی، آزردگی و حتی خشم نیست. در آخر زن

احساس آزردگی و سرخوردگی می‌کند و مرد احساس مـی‌کند تـحت کنترل در آمده است.

چرا مردها این رفتار زن‌ها را به کنترل گری تعبیر می‌کنند؟

پاسخ این سؤال پیچیده است اما یکی از دلایل آن به حس استقلال مرد برمی‌گردد و این که هر زمان به او گفته شود چه کاری انجام دهـد، طغیان می‌کند. برای مثال، در داستان جزایر کارائـیب، ارائـه اطـلاعات کامل در مورد این مکان موجب شد نامزدم فکر کند حق انتخاب ندارد و من می‌خواهم این اطلاعات را بـه او تـحمیل کـنم. در واقـع او شـرح اطلاعات مرا، دستور و حکم تلقی کرده است.

[آنچه زنان می‌خواهند مردان بدانند:

هنگامی که یک زن برای روابطتان برنامه‌ریزی می‌کند، قصد ندارد شما را کنترل کند بلکه می‌خواهد عشق و شادی بیشتری بیافریند.

سوءتعبیر مردها:

مردها اغلب اشتیاق خانم‌ها را به تسلط تعبیر می‌کنند و شدت هیجان او را دستور و حکم می‌دانند.

به یاد داشته باشید که: در بیشتر موارد، قصد واقعی زنان، امر و نهی به شما نیست. او تنها می‌خواهد با انجام کارهایی مانند برنامه‌ریزی برای سفر، معرفی دکترخوب به شما تغییر دکور اتاق یا صحبت در مورد روابط خلاقیت خود را بروز دهد.

شدت نیروی خلاقیت او را، تسلط و کنترل تلقی نکنید. معمولاً او تهاجمی نیست بلکه اشتیاق دارد. او قصد کنترل شما را ندارد بلکه به شما توجه دارد:

راه حل:

۱. هنگامی که احساس می‌کنید همسرتان قصد کنترل شما را دارد از خود بپرسید: «قصد و نیت واقعی او از این کار چیست؟» اگر این سؤال را از خود بپرسید، احتمالاً به پاسخ آن در قلبتان پی می‌برید: «او این کار را انجام می‌دهد چون مرا دوست دارد.» «او می‌خواهد اوضاع را بهبود دهد یا برنامه‌ی جالبی طرح ریزی کند اما قصد او کنترل و تسلط نیست.»

توجه: منظور این نیست که زنان خشمگین و کنترل گر وجود ندارند. اما در بیشتر مواقع مردی که رابطه خوبی با همسرش دارد و گاهی احساس می‌کند تحت کنترل قرار گرفته است، رفتار زنش را بد تعبیر کرده است.

۲. سعی کنید رفتارهای همسرتان را جلوه‌ای از ماهیت و ذات خلاقش بدانید و عکس العمل‌های انتقادآمیزی از خود نشان ندهید.

به جای این که او را این گونه ببینید: رفتارهایش را این گونه قلمداد کنید:

کنترل گر.................................. مراقب

پرخاشگر .... پر هیجان

امر کننده................................ مشتاق

سرسخت .... فداکار

مزاحم و مداخله گر .... باوفا و متعهد

فضول .... مددکار و یاری گر

سمج فعال]

نتیجه‌ی عکس طبیعت خلاق زن

توانایی آفرینش از نیستی و عدم، موهبتی است که به زن‌ها عطا شده ولی در عین حال می‌تواند مشکل ساز نیز باشد. هنگامی که خانه‌ای را تزیین می‌کنیم، لباسی برای فرزندمان آماده می‌کنیم یا شبی به یادماندنی برای همسرمان خلق می‌کنیم، این توانایی مفید است. اما هنگامی که مشکلی عاطفی ایجاد می‌کنیم،این توانایی مشکل ساز است. در اینجا مثال هایی را عنوان می‌کنم که بی‌شک بیشتر زنان آنها را درک می‌کنند:

▣ همسرتان هنگام خروج از منزل چهره‌ای گرفته و درهم دارد و شما نمی‌توانید این صحنه را از ذهنتان دور کنید. تمام روز خیال‌بافی می‌کنید که چه مشکلی پیش آمده و هنگامی که او به خانه باز می‌گردد مطمئن هستید که می‌خواهد از شما جدا شود. بعداً به شما می‌گوید که به دلیل سوء هاضمه ناراحت بوده است.

▣ به محل کار نامزدتان زنگ می‌زنید تا برای بعدازظهر برنامه‌ریزی کنید. او از شما فاصله می‌گیرد و تمایلی به دیدار شما نشان نمی‌دهد. پس از پایان مکالمه، نگران می‌شوید. شاید از این که زیاد یکدیگر را می‌بینید خسته شده است. شاید می‌خواهد از شما جدا شود. وقتی به دنبال شما می‌آید، به کلی مأیوس و ناامید شده‌اید.

– به هر حال او مهربان و سرحال است. گویی هیچ مشکلی وجود ندارد. هنگام صرف شام به شما می‌گوید وقتی که زنگ زده بودید تازه از جلسه‌ای خسته کننده بیرون آمده بوده و شخصی در دفترش منتظر بوده تا در این باره با او صحبت کند.

[آنچه زنان می‌خواهند مردان بدانند:
خلاقیت زنان، گاهی به ضرر آنها می‌باشد و بی‌دلیل در مورد روابط شان احساس نگرانی، ناامنی یا ترس می‌کنند:
آقایان: اعتراف می‌کنم که ما زن‌ها این را می‌دانیم و باور کنید که این عات خود را دوست نداریم. بنابراین در حالی که خود نیز سعی می‌کنیم این عادت را کنار بگذاریم، در چنین مواقعی شما با توضیح مسائل از ایجاد مشکل عاطفی جلوگیری کنید.
آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها انجام دهند:
- هنگامی که مضطرب و ناراحت به نظر می‌رسیم و دلیل آن را نمی‌دانید از ما بپرسید چه مشکلی پیش آمده. بدین ترتیب می‌توانیم افکارمان را بیان کنیم و اگر اشتباه کرده باشیم می‌توانید ما را از اشتباه درآورید تا بی‌دلیل ناراحت نباشیم.]
- اگر گاهی احساس می‌کنید ناراحت، مضطرب یا نگران هستید، به ما بگویید. لازم نیست جزئیات را توضیح دهید. همین که بدانیم ناراحتی شما به دلیل مشکل دیگری است و به ما مربوط نمی‌شود، دیگر بی‌دلیل خود را ناراحت نمی‌کنیم و بی‌دلیل مشکلی را در ذهنمان به وجود نمی‌آوریم.]

آقایان، می‌دانم انجام این پیشنهادات در ابتدا غیرطبیعی به نظر می‌رسد اما مطمئن باشید که از نتیجه راضی خواهید بود: همسرتان آرام‌تر می‌شود، بی‌دلیل نگران نمی‌شود و خوشحال‌تر و سرزنده‌تر خواهد بود.

فصل ۳

***

زنان ارتباط مقدسی با زمان دارند

برای درک طبیعت زنان باید ماهیت رابطه او با زمـان را درک کـرد. آگاهی از نگرش و احساس زن نسبت به زمان و تصمیم‌گیری‌های او در مورد زمان گویای رازهای قلب و فکـر اوست. احـتمالاً قـبلاً بـه ایـن موضوع فکر نکرده بودید.

راستش خود من نیز تا پیش از آغاز تحقیقات بـرای نگـارش ایـن کتاب به این موضوع فکر نکرده بودم. اما با انجام مصاحبه با زن‌ها، یک موضوع برایم آشکار شد. زنان، بارها و بارها از مردها خواستار انـجام کارهایی بودند که به‌نوعی به زمان مربوط می‌شود.

با تفکر بیشتر پی بردم مسائل مربوط به زمان، بخش مـهم زنـدگی عاشقانه هستند. اگر مخالفت‌ها، درگیری‌ها و تنش‌های رابطه صمیمانه تان را بررسی کنید در کمال تعجب در خواهید یافت که بسیاری از آنها با زمان در ارتباطند. در اینجا چند مثال ذکر شده است:

جر و بحث در مورد دادن زمان

▣ *عدم توافق در مورد مقدار زمانی که با یکدیگر می‌گذرانید.*

▣ *عدم توافق در مورد مقدار زمان کافی برای ایجاد صمیمیت.*

▣ *عدم توافق در مورد زمان مکالمه‌های تلفنی و غیره.*

▣ *عدم توافق در مورد مقدار زمانی که می‌خواهید از یکدیگر دور باشید.*

▣ *عدم درک اهمیت گذراندن زمان‌های خاص با یکدیگر*

▣ *اختصاص زمان به چیز یا فرد دیگری در حالی که همسرتان انتظار دارد آن زمان را به او اختصاص می‌دادید.*

جر و بحث در مورد به یاد آوردن زمان

▣ *فراموش کردن انجام کارها مانند رزو جا یا رساندن پیغام‌ها.*

▣ *فراموش کردن خبر گرفتن از همسرتان در مورد رویدادی مهم مانند ویزیت دکتر یا جلسه مدرسه فرزندتان.*

▣ *فراموش کردن اطلاع به همسرتان در مورد حوادث آینده مانند سفر شما در آخر هفته و عدم حضور در مراسم مذهبی.*

سفر شما در آخر هفته و عدم حضور در مراسم مذهبی:

▣ *دیر کردن.*

▣ *به تأخیر انداختن کارهایی که قول انجامشان را داده بودید.*

جر و بحث در مورد برنامه ریزی زمان:

▣ *به تأخیر انداختن برنامه ریزی تا آخرین لحظه.*

■ *انتقاد از همسرتان به دلیل برنامه‌ریزی از قبل.*

جر و بحث در مورد زمان‌های جشن

■ *عدم توافق در مورد چگونگی جشن گرفتن مناسبت‌های خاص*

■ *عدم توافق در مورد این که چه زمان هایی، مناسبت خاص تلقی شود.*

■ *فراموش کردن تولدها، سالگردها و غیره.*

آیا شما نیز مانند من با مطالعه این فهرست متعجب شدید؟ هیچ گاه میزان دقیق جر و بحث زوج‌ها در مورد زمان را درنیافتم. به هر حال هرگاه به روابط گذشته خود فکر می‌کنم، در می‌یابم که اغلب اختلافات بر سر زمان بوده است.

زنان و مردان به طرق کاملاً متفاوتی با زمان در ارتباطند و این تفاوت سبب بروز سؤ تفاهم و مشاجره بین زوجین می‌شود.

زمان برای زنان ماهیتی گذرا یا ملاک ارزیابی تجربیات زندگی نیست بلکه آنها با زمان رابطه‌ای بسیار صمیمی دارند بنابراین آن را مقدس می‌دانند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند: زنان ارتباط مقدسی با زمان دارند.]

چرا زنان این گونه هستند؟ این ارتباط به ما آموزش داده نشده است و غیر ارادی است. این ویژگی نیز مانند اولویت عشق و توانایی آفرینش

بخشی از وجود ماست.

در اینجا نحوه‌های ارتباط زنان با زمان و سوء تعبیر مـردان از ایـن رفتار بیان شده است:

۱. زنان زمان سنج‌های طبیعی هستند

زنان دوست دارند گذر زمان را دنبال کنند. از ما بپرسید کـه زمـان آخرین مراجعه به دندان پزشک، تماس تلفنی با مادرمان یا کوتاه کردن موهایمان کی بوده تا زمان دقیق آن را به شما بگـوییم. مـردان از ایـن توانایی ما در تعجبند وقتی اشتباه آنها در این مورد را تصحیح می‌کنیم از ما ناراحت می‌شوند.

زن به همسرش می‌گوید: «مدتهاست به سینما نرفته‌ایم. دوست دارم جمعه این هفته این کار را بکنیم.»

«منظورت چیه؟ ما که تازه سینما بودیم. همین چند هفته پیش.»

زن با اطمینان پاسخ می‌دهد: «نه، چند هفته پیش نبود، بیش از دو ماه پیش بود! دقیقاً یادم هست کی بود، درست بعد از این که پدر و مـادرم برای عروسی پسر عمه‌ام آمده بودند.»

شوهر با غرولند می‌گوید: «حالا هر چی.» البته حالا کـه هـمسرش توضیح داده، می‌داند که حق با اوست. اما ناراحت بود که همسرش تا این حد دقیق است. وقت زنان نسبت به زمان به شکل‌های گوناگونی تجلی می‌یابد.

◘ زن‌ها زمان کارهایی را به خاطر می‌سپارند که مردها دوست ندارند. به آن‌ها در این باره یادآوری شود.

«سه هفته است که به مادرت زنگ نزده‌ای.»

«یک ماه است که چمن‌ها را نزده‌ای.»

«قرار بوده روز پیش این بسته را برای برادرت بفرستی.»

■ زن‌ها زمان دقیق قول‌های همسرشان را به خاطر دارند.

«گفته بودی آخر این هفته در مورد تعمیر حیاط صحبت می‌کنیم، اما الآن یک شنبه است و ما هنوز حرفی نزده‌ایم.»

«تا حالا کجا بودی؟ گفته بودی ساعت ۶ به خانه می‌آیی و می توانیم پیش از خروج از منزل شام بخوریم. اما الآن ساعت هفت است.»

«قول دادی که پس از رسیدن به هتل با من تماس بگیری اما تا آخر شب زنگ نزدی.»

■ زنان زمان مناسبت‌های عاشقانه و دوستانه را به خاطر دارند.

«مدت هاست در مورد روابطمان صحبت نکرده‌ایم.»

۵ هفته است که هیچ رابطه عاشقانه‌ای نداشته‌ایم.»

«فقط سالی یک بار و هنگام سالگرد ازدواجمان به من کارت تبریک می‌دهی.»

■ زنان از چرخه‌ها و الگوهای زمان آگاه هستند.

«از آنجا که زن‌ها به طور کلی توجه بیشتری به زمان دارند، چرخه و الگوهای زمان را نیز بهتر از مردها تشخیص می‌دهند. ما متوجه می‌شویم که رفتار یا وقایع خاصی بارها و بارها تکرار می‌شود. از طرف مردها اغلب این وقایع را به یکدیگر مرتبط نمی‌کنند.

برای مثال:

جمعه شب است و نامزدتان آن شب را با هم اتاقیی قدیم دانشگاه،

فرانک، می‌گذراند.

از ماه‌ها قبل از چنین شبی می‌ترسیدید زیرا هرگاه نامزدتان، فرانک را می‌دید، بعد از آن دعوایی بین شما درمی‌گرفت. این اتفاق بارها و بارها تکرار شده بود و شما امیدوار هستید که این بار این گونه نباشد.

روبرت ساعت دو پس از نیم شب به خانه بازمی‌گردد. شما می‌گوید: «سلام عزیزم، فکر کنم خیلی خوش گذشته که تا این وقت شب بیرون بودی.» روبرت پاسخ می‌دهد: «تا الآن به ساعت نگاه می‌کردی؟» با خود می‌گویید: «دوباره شروع شد.» با لحنی مهربان می‌گویید: «نه، به ساعت نگاه نمی‌کردم، حدس زدم.»

روبرت با عصبانیت می‌گوید: «فکر کنم بزرگ شده‌ام و می‌توانم از خود مراقبت کنم.» شما می‌گویید: «روبرت لازم نیست این طور با من صحبت کنی. چرا با من دعوا می‌کنی؟ هر زمان که فرانک را می‌بینی، بعد از آن همین اتفاق می‌افتد.»

روبرت می‌گوید: «این طور نیست، تو ناراحتی که من تا دیر وقت بیرون بودم.» شما به تندی می‌گویید: «نه من ناراحت نیستم که دیر به خانه آمده‌ایی. ناراحتم که هر زمان با فرانک بیرون می‌روی تا چند روز عصبانی و بداخلاق هستی. هر چهار باری که با او بیرون رفته‌ای، پس از آن با هم دعوا کرده‌ایم.»

نامزدتان با عصبانیت می‌گوید: «نکند تو کارآگاه یا جاسوس هستی؟»

من این داستان را بارها بارها و به شکل‌های مختلف شنیده‌ام. در این مواقع زن‌ها متوجه تکرار چرخه‌ای در طول زمان می‌شوند و مردها این

تکرار را درک نمی‌کنند.

◙ یک پدر متوجه نمی‌شود هر زمان که پسرش به خانه دوستش می‌رود، پس از بازگشت به خانه پرخاشگر می‌شود. وقتی همسرش این نکته را یادآور می‌شود او می‌گوید: «پسرها این طوری هستند دیگه.» و از او به دلیل مراقبت بیش از حد از پسرشان انتقاد می‌کند.

◙ یک مرد متوجه نمی‌شود که هر سال، نزدیک سالگرد فوت پدرش، افسرده و گوشه گیر می‌شود. وقتی همسرش این موضوع را بیان می‌کند، اصرار دارد که همسرش بی‌دلیل مسائل را به هم ربط می‌دهد.

سوءبرداشت مردها:

هرگاه زن‌ها حساب زمان را دارند مردها این گونه برداشت می‌کنند:

ما زن‌ها ایرادی، بهانه گیر، عصبی و ریاست طلب هستیم. نتیجه این سوءبرداشت این است که احساس می‌کنید تحت سلطه و کنترل هستید، به شما دستور می‌دهیم و جاسوسی تان را می‌کنیم.

در این مواقع، زن‌ها آزرده خاطر می‌شوند و احساس می‌کنند کسی آنها را درک نمی‌کند. با ناراحتی پیش خود فکر می‌کنند: «من فقط می‌خواستم به او کمک کنم.» و حقیقت نیز همین است. ما نمی‌خواهیم شما را کنترل کنیم و لو این که این گونه به نظر رسد.

ما فقط سعی داریم وظیفه‌مان را انجام دهیم، هم چنانکه به زمان تغذیه فرزندان، شستشوی لباس‌ها یا پرداخت قسط‌ها توجه داریم.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها حساب زمان را دارند زیرا می‌خواهند مفید و کارآمد باشند و قصد ندارند شما را کنترل کنند.]

۲. نگرش زن‌ها نسبت به زمان با نگرش مردها متفاوت است

▣ نامزدتان در شهر دیگری زندگی می‌کند و تنها وسیله ارتباطی شما تلفن است. چندین روز گذشته و شما تماسی از او دریافت نکرده‌اید. بالاخره با شما تماس می‌گیرد. شما می‌پرسید: «تا الآن کجا بودی؟»

نامزدتان می‌گوید: «منظورت چیه؟»

با ناراحتی می‌گویید: «با من تماس نگرفتی.»

می‌گوید: «ما که جمعه با هم صحبت کردیم.»

«منظور منم همین است. سه روز کامل است که با هم صحبت نکرده‌ایم.»

«متوجه نمی‌شوم، فقط سه روز گذشته، مگر چه اتفاق مهمی افتاده؟»

▣ ساعت یک بعد از ظهر روز شنبه است و همسرتان برای انجام چند کار مختصر بیرون می‌رود. ساعت‌ها می‌گذرد و تا زمان شام او هنوز برنگشته است.

بالاخره ساعت هفت برمی‌گردد.

به او می‌گویید: می‌دانی ساعت چند است؟ شش ساعته که رفتی!»

می‌گوید: «اصلاً حواسم به ساعت نبود. خیلی کار داشتم.»

«اما گفتی کار خاصی ندارم و فکر کردم تا هوا تاریک نشده بر می‌گردی.»

«متوجه گذشت زمان نبودم، به نظرم خیلی زود گذشت.»
«اینم از اون حرف هاست. پس چرا به من زنگ نزدی؟»
«چرا باید این کار را می‌کردم؟ تو که می‌دانستی بالاخره بر می‌گردم.»

هر دوی این مثال‌ها یک نکته را بیان می‌کنند: نگرش زن‌ها نسبت به زمان با نگرش مردها بسیار متفاوت است. پس از سال‌ها تجربه و تحقیق به این نتیجه رسیده‌ام. گذشت هر واحد زمانی برای زن‌ها به مراتب طولانی‌تر از مردها است. درست مانند «سال سگ‌ها» در برابر «سال انسان‌ها». طبق تحقیقات علمی یک سال سگ‌ها هفت برابر بیشتر از سال انسان‌ها است. به همین ترتیب من مطمئنم که «زمان زن‌ها» طولانی‌تر از «زمان مرها» ست! طبق تحقیقات غیررسمی من و یکی از دوستانم یک ساعت مردان برابر است با ده ساعت زن‌ها و بنابراین یک روز آنها برابر است با ده روز زن‌ها.

آیا این واقعیت پدیده‌ای را که ما بارها و بارها در روابطمان تجربه می‌کنیم بیان نمی‌کند؟

این که در بسیاری از موارد، مردها فکر می‌کنند هیچ زمانی نگذشته است و زن‌ها احساس می‌کنند زمان زیادی سپری شده است. به نظر من این پدیده بدان دلیل است که:

زمان برای مردها آب می‌رود و برای زن‌ها کش می‌آید!

داستان‌های قبل، مثال هایی بارز از این حقیقت هستند. زن احساس می‌کرد سه روز عدم اطلاع از نامزدش به میزان یک عمر بوده است و از نظر نامزدش این مدت تنها سه روز بوده است و زمان کمی می‌باشد. زمان

برای زن کش آمده و برای نامزدش آب رفته است و کوتاه جلوه کـرده است.

من برخی کلماتی که مردها به کار می‌برند و نشان دهنده‌ی احساس کوتاه بودن زمان در آنهاست، در اینجا ارائه داده‌ام:

عبارت چند وقت از نظر مردان ممکن است چند دقیقه پیش یا حتی چند سال پیش معنا دهد:

«مگر چند وقت پیش فرش جدید نخریدم؟» (۵ سال پیش)

«مادرت چند وقت پیش به خانه ما نیامده بود؟»(سه ماه پیش)

«فکر کنم چند وقت پیش در این باره صحبت کردیم»(شش هفته پیش)

«مگر چند وقت پیش لحظات عاشقانه و رمانتیکی را با یکـدیگر سـپری نکردیم؟(سه هفته پیش)

کلمه‌ی «زیاد» نیز معانی گوناگونی از جمله قابل ملاحظه تا کوچک و جزیی دارد:

«فکر می‌کنم اخیراً وقت زیـادی را صـرف صـحبت در مـورد روابـطمان کردیم.»

(یک جلسه مشاوره و یک صحبت طولانی طی سه ماه گذشته)

«فکر می‌کنم خیلی بیشتر از قبل از تو تعریف و تمجید می‌کنم، ایـن طـور نیست؟»

(دو بار تحسین در طی دو هفته)

«چرا گلایه می‌کنی؟ من که در سفر خیلی با تو تماس گرفتم.»

(یک بار در روز، البته اگر زن شانس بیاورد)

چرا احساس زنان و مردان نسبت به زمان تا این حد متفاوت است؟

به عقیده من، مردها سعی می‌کنند بیشتر خود را در زمان حال محدود کنند در حالی که زنان خود را به سوی آینده سوق می‌دهند.

رابطه مردان با عشق و زمان لحظه‌ای و آنی است.

رابطه زنان با عشق و زمان گسترده‌تر و طولانی‌تر است.

این اصل در تمامی جنبه‌های زندگی صدق نمی‌کند. بدیهی است که مردها نگرش گسترده‌تری نسبت به کارشان دارند. اما در خصوص عشق، صمیمیت و مسائل مشابه این اصل درست است.

این اختلاف نگرش‌های زن و مرد، سوء تفاهمات و آزردگی‌های بسیاری را در روابط در پی دارد.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که شما مردها از مدت زمانی که آخرین بار با ما صحبت کرده‌اید یا ما را دیده‌اید آگاه نیستند یا زمان رویدادهای مهم را فراموش می‌کنید ما زن‌ها احساس می‌کنیم ما را دوست ندارید.]

زن‌ها نیز این سهل انگاری و نگرش نسبت به زمان را عدم توجه و تعهد تلقی می‌کنند. جملاتی که زنان در این باره اظهار کرده‌اند از این قرار است:

«اگر واقعاً مرا دوست دارد چطور توانست سه روز با من تماس نگیرد؟»

«اگر به فکر من بود پس چرا پس از رسیدن به هتل با من تماس نگرفت در حالی که می‌دانست نگران می‌شوم؟»

«هفته‌هاست که لحظات عاشقانه‌ای نداشته‌ایم، اما او می‌گوید خیلی زود است که برای شبی خاطره‌انگیز برنامه ریزی کنیم. شاید دوست ندارد خیلی با من نزدیک و صمیمی باشد.»

«من دوست دارم هر وقت که ممکن است در کنار نامزدم باشم. ولی او به سراغ کارش می‌رود و به گذر زمان توجه نمی‌کند. احساس می‌کنم اهمیت زیادی برایش ندارم.»

آقایان: قانون ده به یک را به یاد داشته باشید: اگر یک روز به ما زنگ نزنید در نظر ما ده روز است. اگر دو هفته رابطه‌ای عاشقانه با شما نداشته باشیم گویی ۲۰ هفته بوده است. همچنین اگر تنها یک ماه از آشنایی شما با زنی بگذرد ممکن است او به گونه‌ای رفتار کند که گویی ده ماه است که شما را می‌شناسد و شما از این رفتار او تعجب خواهید کرد!

فکر نمی‌کنم مردها و زن‌ها نگرش خود را نسبت به زمان تغییر دهید. به هر حال اگر دوست دارید زن مورد علاقه تان را خوشحال کنید به این پیشنهادات توجه کنید:

[آنچه زن‌ها دوست دارند مردها بدانند:

۱. دوست داریم بدانید که گذر هر واحد زمانی برای ما به مراتب طولانی‌تر از شماست.

۲. به یاد داشته باشید که ما دوست داریم کارهایتان را زودتر از زمانی که به نظر شما، زمان معمول است، انجام دهید:

◽ بیش از آنچه ضروری می‌دانید با ما تماس بگیرید.

◽ اوقات و برنامه‌های خاصی را پیش از آن که فکر می‌کنید تأثیر برنامه قبل از بین رفته است، تدارک ببینید.

◽ بیش از آنچه به نظرتان کافی است، اظهار عشق کنید یا ما را تحسین کنید.

◽ اوقات خود را بیش از آنچه ضروری به نظر می‌رسد، با ما صرف کنید.

◽ یک راه آسان برای انجام این پیشنهادات این است که انجام این امور را دو برابر کنید. یعنی تعداد تماس‌ها، اوقات خاص، تحسین‌ها، لحظات به یاد ماندنی و... را به دو برابر حد معمول افزایش دهید. اگر معمولاً روزی یک بار با نامزدتان تماس می‌گیرید، سعی کنید این کار را دوبار انجام دهید.

البته اشکالی ندارد که تعداد دفعاترا حتی بیشتر کنید و همسرتان را خوشحال‌تر کنید. مطمئنم از این که با صرف زمان و انرژی اندک، همسری مهربان‌تر، خوشحال‌تر و راضی‌تر خواهید داشت، تعجب خواهید کرد.]

۳. زنان با جشن‌گرفتن مناسبت‌های ویژه، گذشت زمان را گرامی می‌دارند.

تا آنجا که به یاد می‌آورم، مادرم همیشه دفترچه‌ای داشت که تمامی مناسبت‌های خاص را در آن یادداشت کرده بود: سالگرد تولد و ازدواج اعضای خانواده و دوستان و آشنایان. هفته‌ای نبود که کارت تبریکی برای شخصی ارسال نکند. اغلب این کارت‌ها را برای افرادی ارسال می‌کرد که مدت‌ها بود آنها را ندیده بود اما با این کار محبت و عشق خود را به آنها ابراز می‌کرد.

مطمئنم که بسیاری از شما نیز چنین مادرهایی دارید یا خودتان این گونه هستید.

من نیز این کار مادرم را تقلید می‌کنم. اما از خود بپرسید: چند پدر چنین دفترچه هایی دارند؟

به یاد داشته باشید که زن‌ها همیشه حساب زمان را دارند و از چرخه‌های زمانی نیز آگاهترند. نحوه بیان ارتباط مقدس ما با زمان به صورت گرامی داشت این چرخه‌ها و جشن گرفتن گذر زمان می‌باشد. اما حتی با احساس ترین مردها نیز دلیل این علاقه را درک نمی‌کنند.

برای نمونه جولیا و آدام را در نظر بگیرید. آنها در کلاس یوگا یکدیگر را دیده‌اند با یک نگاه عاشق شده‌اند. جولیا امیدوار است روزی با آدام ازدواج کند. پس از گذشت یک ماه، جولیا کارت تبریکی به آدام می‌دهد. آدام با خنده می‌پرسد: «این چیه؟»

جولیا با هیجان می‌گوید: «الآن می‌فهمی.»

آدام کارت را باز می‌کند. در آن نوشته شده است: «ماهگرد آشنایی مان مبارک.»

آدام تعجب می‌کند اما جولیا می‌گوید: «یک ماه می‌گذرد. درست یک ماه پیش در چنین شبی، یعنی دوازده مارس یکدیگر را در کلاس یوگا دیدیم.»

آدام با خنده می‌گوید: «تو خیلی رومانتیکی.»

ماه‌ها می‌گذرد و رابطه این دو صمیمی‌تر می‌شود. دوازدهم هر ماه، جولیا کارت پستال یا هدیه کوچکی به آدام می‌دهد. به زودی آنها اولین سالگرد آشنایی شان را نیز جشن می‌گیرند.

چهار هفته بعد جولیا کارت دیگری به آدام می‌دهد. آدام می‌گوید: «عزیزم متشکرم اما مگر ماه پیش سالگرد آشنایی مان را جشن نگرفتیم؟»

جولیا پاسخ می‌دهد: «بله، اما همچنان می‌توانیم ماهگردها را جشن بگیریم.»

آدام با ناامیدی و سردرگمی می‌گوید: «فکر می‌کردم با گذشت یک سال دیگر نیازی به این کار نیست.»

وقتی این داستان را برای افراد تعریف می‌کنم، عکس العمل‌های متفاوتی دارند.

زنان جولیا را کاملاً درک می‌کنند: «فکر می‌کنم واقعاً خوب است که هر ماه روز آشنایی شان را به یاد دارد. آدام چقدر بی‌احساس است که تکرار این کار را ضروری نمی‌داند.» اما مردها اصلاً این گونه فکر نمی‌کنند: «حق با آدام است یک سالگرد کافی است.»

یک سالگرد کافی است؟ بسیاری از زن‌ها این طرز تفکر را عجیب و غیرطبیعی می‌دانند: زن‌ها همیشه به دنبال فرصتی هستند که گذر زمان را جشن بگیرند: «شش هفته پیش در چنین روزی برای اولین بار به یکدیگر گفتیم: «دوستت دارم.»
«یک ماه پیش در چنین روزی ازدواج کردیم.»

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
جشن گرفتن مناسبت‌های ویژه یکی از راه‌هایی است که زن‌ها شادمانی و شکوفایی عشقشان را ابراز می‌کنند.]

هنگامی که زنان سالگرد ازدواجشان را جشن می‌گیرند در واقع به شوهرانشان می‌گویند: «دوست دارم زحماتی را که برای با هم ماندن متحمل شده‌ایم گرامی بدارم. می‌خواهم عشقمان را جشن بگیریم.»
چگونه مردان علاقه زنان برای جشن گرفتن را سوء تعبیر می‌کنند؟

صحبت‌های زنان در این باره:
«نامزدم فکر می‌کند من احمق هستم که تا این حد به مناسبت‌های خاص توجه می‌کنم. به من می‌گوید وقتی به خاطر تولدها، سالگردها و تعطیلات آن قدر هیجان زده می‌شوی مثل دختر بچه‌ها می‌شوی و این حرف مرا آزرده می‌کند.»
«فکر می‌کنم همسرم شادمانی من به دلیل مناسبت‌های خاص را تحمل می‌کند. او مرد خوبی است و در این باره مرا همراهی می‌کند زیرا می‌داند این رویدادها برایم مهم هستند اما تمام وقت ثانیه شماری می‌کند

جشن به اتمام برسد. ای کاش می‌دانست این سالگردها تا چه حد سبب پایداری و بقای عشقمان می‌شوند.»

«هرگاه همسرم مناسبتی را فراموش می‌کند، احساس می‌کنم برایش هیچ اهمیتی ندارم. او رویداد مهم را به خاطر می‌سپارد بنابراین وقتی مثلاً سالگرد ازدواجمان را فراموش می‌کند پس معلوم است هیچ اهمیتی برای آن قائل نیست.»

زن‌ها سعی دارند به مردها بگویند: توجه ما به سالگردها و مناسبت‌های خاص به همان اندازه اهمیت دارد که شما افزایش سهامتان را چک می‌کنید یا بلیط مسابقات فوتبالی را که در آنها حضور داشته‌اید، جمع آوری می‌کنید.

بدین ترتیب شما حساب چیزهایی را برایتان ارزشمند است، دارید. زنان نیز حساب عشق و صمیمیت را دارند زیرا این موارد برایشان ارزشمند است.

[آنچه زن‌ها دوست دارند مردها انجام دهند:

◘ به جای آن که گرامی داشت مناسبت‌های خاص را کاری احمقانه بدانید، خوشحال باشید که همسری دارید که به روابطتان اهمیت می‌دهد و حضور شما در زندگیش برای او ارزشمند است.

◘ سعی کنید زودتر از ما مناسبت‌ها را به یاد آورید و برای جشن گرفتن آنها برنامه ریزی کنید. سعی کنید خلاق باشید و با تمرکز بر عشق، این احساس را با تمام وجود در خود حس کنید. همسرتان بسیار خوشحال می‌شود که شما سرپرستی امور را به دست بگیرید.]

۴. زنان با جشن‌گرفتن چرخه‌های روزانه، تقدس زمان را گرامی می‌دارند.

اخیراً با یکی از دوستانم تماس گرفتم که هفتاد سال دارد و نزدیک به پنجاه سال است که ازدواج کرده است. وقتی گوش را برداشت و صدایش را شنیدم، دریافتم که مشکلی برایش پیش آمده است.

از او پرسیدم: «لویس، صدات خیلی گرفته است. چه اتفاقی افتاده؟»

پاسخ داد: «در مورد هربرت است.»

«خدای من، بیمار است؟»

«نه بیمار نیست.»

«پس چی شده؟»

«برای انجام کاری از منزل خارج شده و حتی از من خداحافظی هم نکرده.»

با شنیدن این حرف با خود گفتم: فرقی نمی‌کند که در چه سنی باشیم، مشکلاتی که ما با مردها داریم مشابه است. من احساس لویس را درک می‌کردم زیرا خود نیز مانند دیگر زن‌ها این احساس را تجربه کرده بودم. مثلاً هنگامی که مردها به ما سلام نمی‌کنند یا با ما خداحافظی نمی‌کنند یا صبح به خیر یا شب به خیر نمی‌گویند در همه این شرایط احساس می‌کنیم آنها ما را نادیده گرفته‌اند.

آقایان: دوست دارم بدانید که این مسئله یکی از مهمترین مشکلاتی است که زن‌ها در پرسش نامه‌ها مطرح کرده‌اند. همه زن‌ها عنوان کرده‌اند که این چرخه‌های روزانه تا چه حد برایشان مهم است و عدم توجه شما به آنها تا چه اندازه برایشان مأیوس کننده و آزار دهنده می‌باشد.

داستان زنی که همسرش به مسافرت رفته بود و برای گفتن شب به خیر با او تماس نگرفته بود، به خاطر دارید؟ وقتی این داستان را برای مردان تعریف می‌کنم این گونه پاسخ می‌دهند:

«نمی‌دانم چرا آن قدر این موضوع را بزرگ می‌کنید. او بالاخره به همسرش زنگ زد، مگر نه؟»

«چه فرقی دارد که اول صبح به او زنگ بزنند یا آخر شب؟ من که نمی‌فهمم.»

آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:

زنان با تقدس روزها هماهنگی دارند و دوست دارند گذر آنها را گرامی بدارند. به همین دلیل سلام‌ها و خداحافظی‌ها برایشان بسیار بااهمیت است.

آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها انجام دهند:

صبح به خیر گفتن

هنگامی که به همسرتان صبح به خیر می‌گویید، او را مورد مهر و محبت خود قرار دهید. این کار را با شتاب انجام ندهید بلکه از لحظه‌ها لذت ببرید. در واقع با این کار به همسرتان می‌گویید: «روز جدیدی را با هم آغاز می‌کنیم. من حضور تو را حس می‌کنم و از این که در زندگیم هستی، سپاسگزارم» بدین ترتیب آن روز با عشق شما، مقدس می‌شود.

احساس زن‌ها با انجام این کار: احساس می‌کنیم روز خوبی خواهیم داشت زیرا شما ما را دوست دارید و می‌توانیم همه سختی‌ها را به خاطر این لحظه تحمل کنیم.

خدا حافظی کردن
هنگامی که قصد خروج از منزل را دارید، ده ثانیه صبر کنید، همسرتان را مورد محبت قرار دهید و مثلاً بگویید: «روز خوبی داشته باشی عزیزم.» با این کار عشقتان را به او ابراز کرده‌اید و با انرژی که از عشق او گرفته‌اید وارد دنیای خارج می‌شوید.
احساس زن‌ها از انجام این کار: احساس می‌کنیم از این که هنگام بازگشت به خانه ما را در خانه می‌بینید خوشحال خواهید شد. احساس می‌کنیم ما را با پوششی از عشقتان حمایت می‌کنید.
شب به خیر گفتن
وقتی به همسرتان شب به خیر می‌گویید، خواب خوشی را برایش آرزو کنید و به او بگویید دوستش دارید. به چشمانش نگاه کنید و لبخند بزنید تا بداند از این که یک روز دیگر را در کنار یکدیگر به پایان رسانیده‌اید، خوشحال هستید. با این کار خستگی تمام تلاش‌های روزانه از تنش خارج می‌شود.
احساس زن‌ها با انجام این کار: یک شب به خیر خوب برای یک زن بسیار با معنادار است. با شنیدن جملاتی مانند: «دوستت دارم، خوشحالم که در کنار تو هستم، من اینجا هستم تا مراقب تو باشم» احساس آرامش و امنیت می‌کنیم.]

هر روز از زندگی یک موهبت است و لحظاتی را که با افراد مورد علاقه‌مان می‌گذرانیم ارزشمند هستند. پس به همسرتان این فرصت را

بدهید که با جشن گرفتن لحظات خاص، شادی و شیرینی این موهبت را به شما بچشاند.

سه نیاز پنهان زنان

اخیراً نامه‌ای از یک مرد در مورد رابطه وی با همسرش دریافت کرده‌ام با این مضمون:

«همسرم تمامی کتاب‌های شما را خوانده است و سعی می‌کند نیازهایش را برای من توضیح دهد اما احساس می‌کنم این نیازها تمامی ندارد و راضی کردن او غیرممکن است. اما او اصرار دارد که این گونه نیست و نیازهای او پیچیده نیست و من به راحتی می‌توانم همسر بهتری برای او باشم. به پیشنهاد او به شما نامه نوشتم تا نظر شما را بدانم.

راستش را بخواهید از دستورالعمل‌های پیچیده و مشکل خوشم نمی‌آید.اگر بتوانید نیازهای او را در سه مورد خلاصه کنید، به سادگی می‌توانم آنها را به خاطر بسپارم.»

پس از خواندن نامه خنده‌ام گرفت، نه به این دلیل که نامه خنده‌دار و مضحک باشد بلکه از صداقت نویسنده آن. پس از بررسی اطلاعات جمع آوری شده از هزاران سمینار، مصاحبه، گفتگو و نامه سرانجام به سه نیاز اصلی زنان پی بردم:

سه نیاز پنهان زن‌ها:

۱. زن‌ها نیاز دارند احساس امنیت کنند.

۲. زن‌ها نیاز دارند احساس ارتباط و نزدیکی کنند.

۳. زن‌ها نیاز دارند که احساس ارزشمندی کنند.

سه فصل آینده به این سه نیاز پنهان می‌پردازد. من این نیازها را نیازهای پنهان نامیده‌ام زیرا حتی زن‌ها نیز از آنها آگاه نیستند.

فصل ۴

***

زن‌ها نیاز دارند احساس امنیت کنند

چرا زن‌ها در روابطشان بیش از مردها به آرامش خاطر نیاز دارند؟

چرا زن‌ها همیشه دوست دارند برای روابط آینده با همسرشان برنامه‌ریزی کنند؟

چرا زن‌ها پیوسته دوست دارند از احساس یا تفکر همسرشان مطلع شوند؟

چرا زن‌ها هنگامی که همسرشان از بیان دلیل ناراحتی اش اجتناب می‌کند، مضطرب و نگران می‌شوند؟

پاسخ تمامی این سؤال‌ها تنها یک چیز است: زیرا یکی از نیازهای اساسی ما در روابط، احساس امنیت است. منظورم امنیت جسمانی نیست بلکه در اینجا مراد، امنیت احساسی و عاطفی است، یعنی احساس عمیق این که رابطه مان پایدار و مستحکم است، احساسات همسرمان واقعی و جدی است، می توانیم به عشقمان اعتماد کنیم و بنابراین پذیرای عشق دیگری نیز باشیم. این امنیت عاطفی کلید گشایش قلب و روح

زنان است. وقتی احساس آرامش کنیم می‌توانیم دریچه‌های دلمان را بگشاییم، خطر کنیم، آرام باشیم و بدرخشیم.

چرا احساس امنیت تا این حد برای زنان اهمیت دارد؟ به عقیده من به این دلیل که همه زن‌ها دراعماق وجودشان،نوعی احساس ناامنی دارند.

این احساس ناامنی از کجا نشأت می‌گیرد؟ این احساس ناشی از زندگی دراجتماعی است که مردها در آن حرف اول را می‌زنند و بیش از چند دهه نیست که برای زنان ارزش و احترام قائل هستند و حقوقی مشابه با حقوق مردان برایشان در نظر گرفته‌اند.

حتی امروزه نیز در بسیاری از نقاط جهان ارزش جان مردان بیش از زنان است و خانواده‌هایی که در آرزوی پسر و وارث هستند، نوزادهای دختر را به دلیل بی‌ارزشی یا سربار بودن می‌کُشند.

ممکن است با خود بگویید: «اما این اتفاق در کشورهای توسعه نیافته رخ می‌دهد.» با این حال، هنوز نیز در کشورهای توسعه یافته‌ای نظیر آمریکا دستمزد زن‌ها در قبال کار مشابه با مردان، کمتر از آنهاست. شاید این حقیقت به اندازه قربانی نوزادان دختر، تکان دهنده نباشد اما آیا پیام هر دو حقیقت یکسان نیست؟ این که زندگی مردان با ارزش‌تر از زندگی زنان است؟

ما این پیام خاموش را از بدو تولد دریافت کرده‌ایم. در بیشتر خانواده‌ها نام خانوادگی پدر بعنوان نام خانوادگی فرزندان انتخاب می‌شود.

این نیز نشان می‌دهد که ارزش ما از مردها کمتر است و در نتیجه به طور ناخودآگاه احساس امنیت کمتری می‌کنیم.

حتی از نظر جسمانی نیز، زن‌ها آسیب پذیرترند و این ویژگی به احساس عدم امنیت کمک می‌کند.

اما برای درک دلیل واقعی این احساس باید به سراغ تمدن‌های باستان و اجدادمان برویم. زن‌های آن زمان برای بقا، کاملاً به مردها وابسته بودند. مردها شکارچی و در واقع تأمین کننده غذا بودند. همچنین جنگجو و قدرتمند بودند و با حیوانات یا انسان هایی که جانشان را تهدید می‌کردند، مبارزه می‌کردند و از جان زن‌ها و کودکان محافظت می‌کردند. همه زن‌ها نیز یک هدف در ذهن داشتند: یافتن مردی که از آنها و فرزندانی که یکی پس از دیگری متولد می‌شوند، حفاظت کند. تصور کنید که می‌دانستید بدون مردها نمی‌توان زندگی کرد و اگر شوهرتان از شما نارضی باشد، شما و فرزندانتان را از غار بیرون می‌اندازد و شما از سرما یخ می‌زنید یا از گرسنگی می‌میرید یا طعمه آدم خوار می‌شوید.

با گذشت چند هزار سال از تاریخچه عمر بشر، زنان همچنان از لحاظ جسمی، مالی و اجتماعی به مردان وابسته هستند. ما نمی‌توانیم از خود حمایت کنیم. ما هیچ یک از فرصت‌ها و آزادی‌های مردان را نداریم و بنابراین قدرت شخصی مان بسیار محدود شده است. فراموش نکنید که تنها یک قرن است که بحث اشتغال زنان پذیرفته شده است و آنها می‌توانند مستقل از مردان زندگی کنند.

این‌ها ریشه‌های تاریخی پدید آورنده زنان هستند فرقی نمی‌کند هجده ساله باشیم یا هشتاد ساله، خود را مقتدر و مستقل بدانیم یا وابسته، به هر حال تاریخچه ما این است. به عقیده من ما حافظه ژنتیکی

خاصی داریم که وقایع گذشته را همچنان برای ما زنده نگه مـی‌دارد و ندایی در گوش ما نجوا می‌کند: «بدون او نمی‌توان زندگی کنی.» اگر او تو را ترک کند، نابود می‌شوی.» «هرگز نمی‌توانی این کاری را انجام دهی. تنها مردان چنین قدرتی دارند.» «بهتر است مردی را برای مراقبت خود بیابی زیرا به تنهایی قادر به انجام این کار نیستی.» تمامی این گـفته‌ها حاوی این پیام است.» «شما امنیت ندارید.»

چنانچه مرد هستید و در حال مطالعه این بخش می‌باشید لطفاً توجه داشته باشید که هدف من از ارائه این مطالب شکایت یـا انـتقاد عـلیه مردان نیست بلکه تنها سعی دارم دلیل احساس ناامنی در زنان را توضیح دهم. بیشتر مردان هرگز زنان را با این دید نمی‌نگرند، چرا که به عـنوان یک مرد تاریخچه‌ای کاملاً متفاوت دارند و به گـونه‌ای دیگـر در دنـیا زندگی کرده‌اند. ممکن است با خود بگـویید: «امـا مـن مـانند مـردان غــارنشین نـیستم، بـه هـمسرم اهـمیت مـی‌دهم، او را دوست دارم و نمی‌خواهم او را محدود کنم.» در جواب باید به شما بگویم: «همسر شما واقعاً زن خوشبختی است که شوهری این چنین دارد. اما برای آگاهی از دل و جان او باید از تاریخچه روانی نسل‌های پیش از او نیز مطلع شوید.

چرا زن‌ها به تأیید مردان نیاز دارند و بـدون آن احسـاس نـاامـنی می‌کنند؟

آیا تاکنون اندیشیده‌اید که چرا بیش از حد به تأیید مردها وابسته‌اید؟ شاید به این دلیل: اگر در طول تاریخ زن‌ها چنین آموزش دیده باشند که بقا و حیاتشان به مردان وابسته است، بنابراین وظیفه ما جلب و جذب

یک مرد است تا حمایت اورا از دست ندهیم. ظاهرمان، نحوه خانه‌داری کنترل احساسات و رفتارهایمان، تمامی عادات، تصمیمات و رفتارهایمان همگی در یک تفکر ریشه دارند. «آیا این کارها او را خوشحال می‌کند؟»

به طور ناخودآگاه فکر می‌کنیم که اگر او را خوشحال کنیم، ما را رها نمی‌کند و در این صورت احساس امنیت خواهیم کرد.

اهمیت و توجه به تأیید مردان روندی ناخودآگاه دارد. گاهی خودمان نیز از توجه زیاد به تفکر و نظر مردها شگفت زده می‌شویم و از خود می‌پرسیم: «چرا با بروز کوچکترین مشکل تا این حد احساس ناامنی می‌کنم؟» پاسخ این است که عدم تأیید یا نارضایتی مردان بر مکانیسم ناخودآگاه ما تأثیر می‌گذارد، در نتیجه سبب بروز احساس خطر و ناامنی در ما می‌شود.

به این مثال توجه کنید: کتی و جو آن دو سال است که نامزد شده‌اند. یک روز، کتی متوجه می‌شود جو آن در خودش است و بدخلق شده است.اما وقتی دلیل ناراحتی او را می‌پرسد، او می‌گوید هیچ مشکلی پیش نیامده است. کتی سعی می‌کند در این باره با جوآنی صحبت کند و به او می‌گوید نگران ناراحتی اوست. اما جوآنی ساکت و ساکت‌تر می‌شود. سرانجام کتی به گریه می‌افتد و از جوآن می‌پرسد: «آیا می‌خواهی با فرد دیگری ازدواج کنی؟» جوآن عصبانی می‌شود و می‌گوید: «نمی‌دانم مشکلت چیست اما دیگر نمی‌توانم این وضع را تحمل کنم.» و از اتاق خارج می‌شود.

کتی چه احساسی پیدا می‌کند؟ او نگران و عصبی می‌شود و ترسی

وجودش را پر می‌کند. ندای درونش می‌گوید: «مشکلی پیش آمـده» و تمامی این اتفاقات بدون اختیار و اراده وی رخ می‌دهد.

جوآن چه احساسی پیدا می‌کند؟ او آزرده، عصبانی و سردرگم است. دلیل اضطراب و ترسی کتی را نمی‌فهمید. هیچ اتفاقی رخ نداده بود فقط او سردرد داشت و می‌خواست چند ساعتی را به تنهایی صرف تماشای تلویزیون کند.

بنابراین چه کسی مسئول ناراحتی زوج است؟ هر دوی آنها. کتی باید عکس العمل هایش راکنترل و تعدیل کند و جوآن نیز باید توجه کند که کدام رفتارش سبب رنجش کتی شده است. که در اینجا عدم بیان علت ناراحتی اش به کتی می‌باشد.

اولین باری که در این مورد برای گروهی از مردان و زنان سخنرانـی کردم، به وضوح به یاد دارم. بسیاری از زنان سرشان را به نشانه تأسف تکان می‌دادند و عده‌ای با یادآوری زخمی عمیق در اعماق جـانشان، اشک در چشمانشان حلقه زد. و مردها؟ آنها با جدیت گوش می‌دادند، ابروهایشان را درهم کشیده بودند و سعی می‌کردند مـوضوعی کـه بـر ایشان عجیب و غریب بود درک کنند.

[آنچه زنان می‌خواهند مردها بدانند:
زنان نیاز دارند احساس امنیت کنند تا بتوانند در روابـطشان آسوده خاطر و مطمئن باشند.]

این حقیقتی ساده و در عین حال مؤثر است:

وقتی زن‌ها احساس امنیت می‌کنند، در بهترین شرایط خود هستند. یعنی آسودگی خاطر بیشتر و نگرانی کمتر، اطمینان بیشتر و عدم امنیت کمتر، استقلال بیشتر و احتیاج کمتری دارند.

به عبارت دیگر در این شرایط بیشتر ویژگی‌های مورد علاقه مردان را دارا هستیم و خصوصیات مورد تنفر مردان در ما کمتر می‌شود.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
بسیاری از خواسته‌های زن‌ها از مردها در واقع روشی برای کسب احساس امنیت بیشتر است.]

آقایان، چرا ما می‌خواهیم محبتتان را به ما ابراز کنید. احساسات و حس قدردانی تان رابه ما نشان دهید یا وقتتان را صرف ما کنید؟

این توقعات به دلیل کنترل و تسلط بر شما نیست. بلکه بدان دلیل است که می‌دانیم این خواسته‌ها، به ما احساس امنیت می‌دهند و اگر احساس امنیت داشته باشیم، همسر خوبی برای شما خواهیم بود و از خود نیز راضی تر هستیم.

واکنش زن‌ها در صورت عدم امنیت و نحوه کمک مردها

اگر ما زن‌ها در صورت احساس امنیت در بهترین شرایط باشیم، پس در صورت عدم احساس امنیت نیز در بدترین شرایط خواهیم بود. در چنین شرایطی دچار ترس و اضطراب می‌شویم و عکس العمل هایی از خود نشان می‌دهیم که برای خود و مرد زندگی مان خوشایند نیست.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند
بسیاری از رفتارهای غیر قابل تحمّل زنان به دلیل احساس ناامنی آنها می‌باشد.]

۱. ممکن است در نتیجه احساس ناامنی، پر توقع‌تر، وابسته‌تر و خودخواه‌تر شویم.

هر چه بیشتر احساس ناامنی کنیم، تلاشمان برای دستیابی به این حس بیشتر می‌شود و خواهان محبت، توجه و امنیت بیشتری می‌شویم. از نظر مردان این نیاز، نوعی ضعف و پر توقعی محسوب می‌شود. از نظر زنان این رفتار نشان دهنده عدم امنیت اوست.

رفتارهای بی‌تأثیر مردان:

عمدتاً، بیشتر مردان واکنش مثبتی در مقابل پرتوقعی و ناامنی زنان ندارند. اگرچه در این مواقع زنان به بیشترین حد آرامش و امنیت نیازمندند، واکنش مردان بی‌توجهی و حتی تأمین امنیت کمتری از مواقع معمول است و البته این کار، اوضاع را بدتر می‌کند.

در این مواقع وضعیتی ناگوار ایجاد می‌شود که بیشتر زوج‌ها با آن آشنایی دارند: زن احساس ناامنی می‌کند و کمی پرتوقع می‌شود، مرد واکنش منفی نشان می‌دهد و از او کناره می‌گیرد، هر چه بیشتر از او دور می‌شود، احساس ناامنی وی نیز بیشتر می‌شود. سپس مرد بیشتر از او فاصله می‌گیرد و وضعیتی ناگوار ایجاد می‌شود.

هر زن، داستان هایی در مورد این وضعیت دارد، مواقعی که رفتار یا

گفتار همسرش سبب بروز احساس ناامنی در وی شده است و او به دلیل واکنش منفی همسرش، حساس و حساس‌تر شده است. من نیز در این مورد تجربه‌ای دارم که به سال‌ها پیش باز می‌گردد. با مردی نامزد بودم که بسیار دوستش داشتم. یک روز گفت که قرار است ناهار را با نامزد قبلی‌اش میل کند. من فوراً نگران و مضطرب شدم. دلم پیچ می‌خورد و قلبم تند می‌زد و افکار وحشتناکی به سراغم آمد.

با صدایی گرفته از او پرسیدم: «آیا سیندی از رابطه من و تو با خبر است؟»

با اطمینان گفت: «بله، حتماً تا الآن دوستانم به او خبر داده‌اند.»

من با نگرانی بیشتر پرسیدم: «یعنی تو خودت این موضوع را به او نگفتی؟»

گفت: «ما فقط چند دقیقه با یکدیگر صحبت کردیم. چرا آن قدر موضوع را بزرگ می‌کنی؟»

گفتم: «خودت چه فکری می‌کنی؟ می‌دانم که سیندی می‌خواهد دوباره با تو رابطه داشته باشد و دوست ندارم با او برای ناهار بیرون بروی که فکر کند هنوز به او علاقمندی.»

با عصبانیت گفت: «مزخرف نگو باربارا. باورم نمی‌شود تا این حد احساس ناامنی کنی. لطفاً مثل مادرم به من امر ونهی نکن. می‌خواهم با هر که دوست دارم غذا بخورم.»

اگر در ابتدای این بحث کمی نگران بودم، با خاتمه آن، این احساس به مراتب بیشتر شد. نامزدم در عوض درک موقعیت من، مرا زنی پر توقع و ترسو می‌دید و از من فاصله گرفت.

چطور می توان از چنین رویدادهای نامطلوبی جلوگیری کرد؟ خوب، او می توانست به ملاقات نامزد قبلی اش نرود که این بحث دیگری است.

مهم‌تر آن که اگر او اطلاعات این فصل را درک می‌کرد، درمی‌یافت که من احساس ناامنی دارم و کاری برای رفع این حس انجام می‌داد. برای مثال می توانست مرا در آغوش بگیرد و بگوید: «عزیزم، لازم نیست نگران او باشی. من عاشق تو هستم. می‌خواهم به او بگویم که با تو خوشبختم.» با این کار اگر چه از ملاقات آنها خوشحال نمی‌شدم ولی احساس امنیت بیشتری داشتم.

ممکن است مردها با مطالعه این بخش بگویند: «انجام این کار آن قدرها هم ساده نیست.» اما من با آنها موافق نیستم. برای حذف این احساس در زن‌ها، زمان اندکی مورد نیاز است. از تغییر سریع احساس اضطراب زنان به احساس امنیت شگفت زده می‌شوید.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
احساس ناامنی بیشتر زنان، با کمی محبت، توجه و آرامش از جانب مردان و به سرعت از بین می‌رود. کمی تلاش از جانب مردان، تأثیر چشمگیری خواهد داشت و می‌توانند از بروز وضعیتی ناگوار جلوگیری کند.
آقایان، این نکته بسیار اهمیت دارد: اگر برای ایجاد امنیت کاری انجام دهید، طولی نمی‌کشد که احساس ناامنی زنان از بین برود.
می‌دانم که دوست ندارید به انجام کار خاصی در این مورد، مجبور باشید. اما به شما قول می‌دهم با انجام این کار، زمان و انرژی کمتری صرف می‌کنید.]
[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها انجام بدهند:
اگر احساس کردید که ناگهان ما زن‌ها پرتوقع شدیم و کارهایی انجام دادیم که بیانگر احساس ناامنی در ماست:
▣ از پر توقعی ما انتقاد نکنید و بدین وسیله احساس ناامنی را در ما تشدید نکنید.
در عوض، ما دوست داریم احساس ناامنی‌مان را درک کنید، حتی اگر این احساس بی‌دلیل باشد و محبت، آرامش، توجه و مهربانی بیشتری نثارمان کنید.]

۲. ممکن است در نتیجه احساس ناامنی، بدخلق، سرد و بی‌تفاوت شویم.

برخی زنان در نتیجه این احساس در عوض، آسیب پذیری بیشتری، دچار آسیب پذیری کمتری می‌شوند. هنگامی که احساس ناامنی می‌کنیم، احساسات خود را کنار می‌گذاریم و درهای قلبمان را می‌بندیم تا از خود محافظت کنیم.

چنین زنانی ناگهان سرد و بی‌تفاوت یا انتقادگر و بدخلق می‌شوند.

مشکل اینجاست که مردان نمی‌توانند به دلیل چنین رفتارهایی پی ببرند و در عوض بر طرف کردن آن، بیشتر از همسرشان فاصله می‌گیرند.

[آنچه زن‌ها باید بدانند:
اگر در مواقع احساس ناامنی، احساساتتان را کنار می‌گذارید، لطفاً توجه داشته باشید که همسرتان احتمالاً از دلیل رفتارتان اطلاع ندارد. در نتیجه نمی‌تواند محبت و آرامش مورد نیازتان را تأمین کند.]

اگر می‌خواهیم شوهرمان نیازهای ما را درک کند، نباید توقع داشته باشیم همیشه مانند کارآگاهی در جستجوی احساسات درونی مان باشد. سعی کنید صادق باشید و احساساتتان را برای او بیان کنید. بدین ترتیب واکنش‌های بهتری از او دریافت می‌کنید. البته توصیه درباره مردان نیز صدق می‌کند.

[آنچه مردها باید بدانند:

هنگامی که همسرتان ناگهان سرد یا عصبانی می‌شود، این رفتارها را احساسات واقعی او تلقی نکنید.

به یاد داشته باشید: شاید او عصبانی نیست بلکه ترسیده است. دلیل احساس ناامنی او را کشف کنید و سعی کنید محبت و آرامش را به وی هدیه دهید. بهتر است از او بخواهید احساسش را بیان کند و به دقت به سخنانش گوش دهید.]

آنچه موجب احساس امنیت در زن‌ها می‌شود

شاید تا اینجا مردهایی که این بخش را مطالعه کرده‌اند با خود بگویند: «بسیار خوب، فهمیدم. باید به همسرم امنیت ببخشم. اما چطور؟» چه چیزی موجب احساس امنیت زن‌ها می‌شود؟ در اینجا چند راهکار برای ایجاد آرامش ارائه می‌شود:

۱. زن‌ها هنگامی که وقتشان را با همسرشان سپری کنند، احساس امنیت دارند.

حضور مردی که دوستش داریم و ما را دوست دارد در کنارمان، سبب آرامش و امنیت ما می‌شود. عدم حضور او، به خصوص برای مدت طولانی، احساس ناامنی ما را در پی دارد. البته منظورم این نیست هنگامی که شوهر یک زن به سر کار می‌رود او احساس ناامنی یا این که همیشه با حضور شوهرمان احساس امنیت داریم.

از آنجا که زنان برای زمان اهمیت فراوانی قائل هستند، گذران زمانی

با مرد مورد علاقه‌شان یکی از بهترین راهها برای کسب احساس امنیت است.

صحبت‌های چند زن در این باره:

«وقتی همسرم اوقات فراغتش را با من می‌گذراند احساس امنیت می‌کنم زیرا می‌دانم کجا هست و دوست دارد با من باشد.»

«هنگامی که نامزدم گفت می‌خواهد برای با من بودن برنامه ریزی کند احساس کردم که هرگز نمی‌خواهد مرا از دست بدهد و به روابطمان پایبند است و من برای او در اولویت هستم.»

«یکی از حرف هایی که همسرم برای ایجاد حس امنیت در من بیان می‌کند این است که دلش برایم تنگ شده و می‌خواهد اوقات خاصی با هم باشیم. دیگر اهمیتی ندارد که پیش از آن مرا ناراحت کرده باشد، همین که بفهمم می‌خواهد با من باشد، همه چیز را فراموش می‌کنم.»

زنان میزان امنیت خود را بر حسب حضور یا عدم حضور مرد زندگیشان می‌سنجند.

۲. زن‌ها هنگامی که یک مرد آنها را به دنیای درونش راه می‌دهد، احساس امنیت می‌کنند.

یکی از مشکل‌ترین کارها برای مردان این است که زن‌ها را به دنیای درون و قلبشان راه دهند. از ابتدا به مردها گفته شده است که بروز عواطف و احساسات، نشانه ضعف است و بنابراین به ضرر آنهاست. در حالی که این کار، یکی از راه‌های ایجاد امنیت در زنان است.

صحبت‌های چند زن در این باره:

«اگر قرار باشد احساساتم را بروز دهم و آسیب‌پذیر باشم، همسرم نیز باید این گونه باشد. در غیر این صورت احساس می‌کنم یکه و تنها احساساتم را به او عرضه کرده‌ام و او خود را به خطر نینداخته است.»

«هیچ گاه به اندازه هنگامی که شوهرم احساسات، آرزوها و نگرانی هایش را با من در میان می‌گذارد، به او احساس نزدیکی و صمیمیت نمی‌کنم.» می‌دانم که انجام این کار برایش بسیار مشکل است، اما با انجام آن، احساس می‌کنم واقعاً دوستم دارد و به من اعتماد دارد و مرا بهترین دوست خود می‌داند.»

«یکی از مواقعی که به شدت احساس ناامنی می‌کنم، هنگامی است که احساساتم را برای مرد زندگی ام فاش می‌کنم اما او این کار را انجام ندهد. در چنین مواقعی احساس می‌کنم لخت و عریانم و او پوشیده است و دوست ندارد به من اعتماد کند.»

چگونه می توانید زنی را به دنیای درونتان راه دهید؟

- با او در مورد اوضاع و احوال و اتفاقات زندگیتان صحبت کنید.
- در تصمیم‌گیری هایتان از نظرات او استفاده کنید.
- او را از خواسته‌ها و توقعتتان مطلع کنید.
- هنگامی که با مشکلی مواجه می‌شوید، به او اطلاع دهید.
- نظرات و پیشنهادات او را جویا شوید.

۳. زن‌ها هنگامی که مرد مورد علاقه‌شان آنها را از عشق و محبتش مطمئن می‌سازد، احساس امنیت می‌کنند.

اخیراً یکی از دوستان در مورد زوجی که به تازگی از یکدیگر جدا شده بودند، صحبت می‌کرد. زن و شوهر حدود پنجاه سال داشتند. دوستم گفت: «برای گون متأسفم. احتمالاً تام می‌تواند به راحتی همسر دیگری برای خودش انتخاب کند. اما وضعیت گون فرق دارد زیرا مردهای هم سن او به دنبال زن‌های سی ساله می‌باشند.»

با شنیدن این حرف با خود فکر کردم که یکی از دلایل احساس ناامنی زن‌ها در جامعه، همین است. همیشه این نگرش وجود دارد که مردها در هر سنی به آسانی می‌توانند همسر انتخاب کنند. اما زن‌ها همیشه احساس ناامنی می‌کنند زیرا این نگرش وجود دارد که می‌توان زن‌ها را به آسانی ترک و جایگزین کرد. به همین دلیل زن‌ها بیش از آنچه تصور کنید به حصول اطمینان از عشق همسرشان نیاز دارند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
مطمئن کردن زنان از عشق و تعهدتان یکی از مؤثرترین راه‌ها برای ایجاد احساس امنیت در آنهاست.
در اینجا برخی روش‌های ایجاد اطمینان در زنان بیان شده است:

- عشق و قدردانی خود را با کلمات و گفتار به او ابراز کنید.
- به او بگویید که در زندگی به وجودش نیاز دارید و دلیل آن را برایش توضیح دهید.
- هنگامی که احساس ناامنی می‌کند، با او صحبت کنید تا نگرانی اش برطرف شده آن هم نه فقط یک بار بلکه چندین بار.
- با او بیشتر در تماس باشید تا مطمئن شود همیشه به یادش هستید.]

برخی عوامل ایجاد احساس امنیت یا ناامنی در زنان:

عوامل ایجاد امنیت	عوامل ایجاد ناامنی
وفاداری و تعهد	بی‌بند و باری
تعریف و تمجید	انتقاد
ثبات قدم	بی‌ثباتی و تزلزل
قابل اعتماد بودن	بی‌مسئولیتی
عشق و محبت	قضاوت و محاکمه
نزدیکی و صمیمیت	گوشه گیری و انزواطلبی
گفتگو و ارتباط	سکوت
رسیدگی به مسائل	بی توجهی
برنامه ریزی	بی‌برنامگی و ابهام
ایجاد اطمینان	عدم تعهد

فصل ۵

***

زن‌ها نیاز دارند احساس ارتباط و نزدیکی کنند

آقایان، نقطه مشترک در تمامی رفتارهای زنان که در زیر آورده شده است، چیست؟

- ***نزدیک شدن و گرفتن دستان شما به هنگام قدم زدن.***
- ***پرسیدن جمله: «آیا اتفاقی افتاده؟» در مواقعی که ساکت و بی‌حرف هستید.***
- ***اشاره به منظره‌ای زیبا هنگام گردش در خیابان.***
- ***پرسیدن نظر شما در مورد چیدمان گلدان‌ها در اتاق پذیرایی.***
- ***صحبت با شما تا نیمه‌های شب در مورد روابطتان.***
- ***بازگو کردن مکالمه‌ای که با خواهرتان انجام شده.***
- ***علاقه به آگاهی از وقایعی که در محل کارتان رخ داده.***
- ***نشان دادن کفش هایی که به تازگی از حراجی خریداری شده.***

پاسخ: تمامی این موارد، روشهایی برای برقراری ارتباط با شماست.

برخی از این موارد برای مردها بسیار خوشایند است اما برخی نیز آنها را عصبانی می‌کند. به هر حال تمامی آنها، نشان دهنده تلاش زن‌ها برای برقراری ارتباط است.

معنی «ارتباط» چیست؟

ارتباط داشتن معنی ایجاد تجربه‌ای صمیمی و نزدیک و پل زدن میان خود و شخص یا چیز دیگر.

بنابراین بخش عمده کار ما، ایجاد ارتباط و لحظات دوستانه به شیوه‌های گوناگون است.

آیا تاکنون به خرید زن‌ها در فروشگاه‌ها توجه کرده‌اید؟ ما فقط از کنار فقسه‌ها نمی‌گذریم و نگاه نمی‌کنیم بلکه اجناس را لمس می‌کنیم و مثلاً کیفی را در دستمان می‌چرخانیم و همه بخش‌های آن را به دقت نگاه می‌کنیم. در این لحظات چه کاری انجام می‌دهیم؟ در حال برقراری ارتباط هستیم. همچنین با فروشندگان یا حتی مشتریان دیگر ارتباط برقرار می‌کنیم و سلیقه آنها را تأیید می‌کنیم. به عبارت دیگر، ما تنها خرید نمی‌کنیم بلکه ارتباط برقرار می‌کنیم!

اما خرید مردان متفاوت است. طوری در فروشگاه راه می‌روند که گویی از میدان مین رد می‌شوند. سعی می‌کنند هیچ کالایی را لمس نکنند حتی اگر قصد خرید آن را داشته باشند و تنها یک جمله را می‌گویند: «این کالا را برمی‌دارم.» بر عکس زنان، مردان حتی المقدور از ایجاد رابطه خودداری می‌کنند.

البته وقتی زنان، مردان را به خرید می‌برند، موضوع فرق می‌کند. در

چنین مواقعی زن‌ها جلو راه می‌روند و با اعتماد به نفس از راهروها می‌گذرند و اجناس را لمس می‌کنند، در حالی که مردان با بی‌میلی آنها را دنبال می‌کنند.

نکته مهم این که: ارتباط برای زنان همانند تنفس طبیعی و عادی است. ما این گونه با دنیای اطراف مرتبط می‌شویم. از طرفی، مردان حتی المقدور از ارتباط خودداری می‌کنند. طبیعت آنها مستقل‌تر و خودمختارتر است.

تابستان گذشته جمعی از دوستانم را به منزلم دعوت کردم که هیچ کدام یکدیگر را نمی‌شناختند. بعد از ظهر گرمی بودو همگی به تراس که چشم انداز زیبایی داشت، رفتیم. پس از گذشت چند لحظه شاهد صحنه جالبی بودم:

همه زن‌ها، ناخودآگاه دور هم جمع شده بودند. اما مردان، جدا از یکدیگر و مشغول تماشای اطراف بودند.

در اینجا قصد تأیید یا رد هیچ یک از رفتارها را ندارم بلکه منظورم این است که ماهمیشه در پی برقراری ارتباط هستیم حتی بدون این که خود نیز متوجه باشیم.

خانم‌ها، به رفتارهای خود در یک روز دقت کنیدو به کارهایی که برای برقراری ارتباط انجام می‌دهید، توجه کنید:

▣ همیشه اولین نفری هستید که برای بوسیدن فرزندان یا شوهرتان پیش قدم می‌شوید.

▣ به دوستتان که می‌دانید مصاحبه مهمی دارد زنگ می‌زنید و به او دلگرمی می‌دهید.

◘ به هنگام رانندگی به سوی محل کارتان لحظه‌ای در مقابل منزل همسایه تان متوقف می‌شوید تا از فرزندش که مریض بود، احوال پرسی کنید.

◘ از راننده‌ای که به شما اجازه عبور داده با حرکت دست، تشکر می‌کنید.

◘ از ظاهر آراسته همکارتان تعریف و تمجید می‌کنید.

◘ هنگامی که در صف خرید قهوه ایستاده‌اید با زن که پشت سرتان است صحبت می‌کنید.

◘ بعد از ظهر به همسرتان زنگ می‌زنید تا بگویید دوستش دارید.

چرا ارتباط برای زنان بااهمیت است؟ شاید به این دلیل که زنان عشق را مقدم می‌دانند و ارتباط راهی برای بیان عشق است. زنان می‌دانند که ارتباط سبب ایجاد صمیمیت و دوستی می‌شود.

به همین دلیل زنان هنگام ارتباط با دیگران، احساس امنیت می‌کنند. آنها احساس می‌کنند مورد حمایت هستند و تنها نیستند. عکس این موضوع نیز صادق است. احساس عدم ارتباط و دوری از دیگران، سبب بروز احساس ترس و تنهایی می‌شود.

معتقدم که تمامی مردها به علاقه زن‌ها به ایجاد ارتباط با دیگر زن‌ها مثلاً دوستان، مادر، خواهران و دخترانشان پی برده‌اند اما نمی‌دانند که ایجاد این ارتباط با آنها نیز برای زن‌ها بسیار پر اهمیت است.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها دوست دارند با مرد مورد علاقه‌شان ارتباط عاطفی برقرار کنند. این کار فکر و ذهن آنها را آرام می‌کند و قلبشان را می‌گشاید.]

هنگامی که با مرد مورد علاقه‌مان ارتباط برقرار می‌کنیم، گویی قلب هایمان با کابلی به هم متصل می‌شود و عشق و محبت بین آنها جریان می‌یابد و احساس می‌کنیم با او یکی شده‌ایم. این نوع صمیمیت حاصل ارتباط سبب آرامش و امنیت زن می‌شود.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
اغلب هنگامی که زن‌ها احساس امنیت می‌کنند، سعی می‌کنند به گونه‌ای با همسرشان ارتباط برقرار کنند.]

احساس عدم ارتباط در روابط برای زن‌ها به منزله جدایی از مرد مورد علاقه و قطع و خرابی رشته‌های متصل کننده قلب آن دو می‌باشد. زنان ارتباط را دوست دارند زیرا می‌دانند بهای عدم ارتباط بسیار سنگین است. به یاد داشته باشید: از آنجا که زنان عشق را بر همه چیز مقدم می‌دانند. به نوعی خود را مسئول حفظ رابطه و برقراری ارتباط عاطفی می‌دانند.بنابراین برقراری رابطه با همسر راهی برای انجام تعهد ما در قبال حفظ عشق و محبت است.

آیا می‌دانید تفاوت بین ارتباط و صمیمیت چیست؟

در اینجا داستان واقعی از یکی از دوستانم برایتان نقل می‌کنم:

جوآن و شوهرش بنجامین تصمیم می‌گیرند با زوج دیگری به سفر چهار روزه قایقرانی بروند. برنامه آنها این بود که روز اول را با یکدیگر بگذرانند و روز دوم مردها و زن‌ها هر کدام جداگانه به سفر ادامه دهند و سپس روز آخر دوباره به یکدیگر بپیوندند.

روز دوم فرا می‌رسد و جوآن و اَبی از شوهرانشان خداحافظی می‌کنند و با قایق از آنها دور می‌شوند و در نقطه‌ای زیبا چادر می‌زنند. شام می‌خورند و به ستاره‌ها نگاه می‌کنندو ساعت‌ها با یکدیگر صحبت می‌کنند تا سرانجام به خواب می‌روند. هنگامی که در روز چهارم همسرانشان را ملاقات می‌کنند، مانند دو خواهر به یکدیگر نزدیک و صمیمی شده‌اند.

زوج‌ها روز چهارم را با یکدیگر سپری می‌کنند و پس از خداحافظی هر یک به سوی اتومبیل‌هایشان می‌روند. جوآن از بنجامین می‌پرسد: «رابطه‌ات با کریگ چطور بود؟ بنجامین پاسخ می‌دهد: «خیلی خوب، او واقعاً مرد خوبی است ما خیلی با هم صمیمی شدیم.»

جوآن که می‌داند همسرش دوست زیادی ندارد با خوشحالی می‌گوید: «خیلی از شنیدن این حرف خوشحالم. در مورد چه‌موضوعاتی صحبت کردید؟»

«نمی‌دونم، در مورد خیلی چیزها.»

جوآن با کنجکاوی می‌پرسد: «مثلاً چه چیزهایی؟»

«بذار فکر کنم، خوب، ما خیلی در مورد اکو سیستم صحبت کردیم.

رشته دانشگاه کریگ بوم‌شناسی بوده است. در مورد تجهیزات چادرهای مسافرتی هم صحبت کردیم. درباره بورس و سهام هم بحث کردیم.»

جوآن با شنیدن صحبت‌های همسرش، تعجب می‌کند. این بحث‌ها باعث صمیمیت این دو شده بود؟ حتماً او برخی صحبت‌ها را فراموش کرده است. دوباره پرسید: «عزیزم، کریگ صحبتی در مورد رابطه‌اش با اَبی نکرد؟»

«نه، چطور مگه؟»

«در مورد پدرش چی؟»

بنجامین با تعجب می‌پرسد: «برای چی باید در مورد پدرش صحبت کند؟»

«سر در نمی‌آورم. کریگ به تو نگفت که اَبی می‌خواهد او را ترک کند؟ یا این که پدرش آلزایمر دارد و کریگ پیش از سفر او را به خانه سالمندان برده است؟

در مورد مشکل قلب دخترانشان چیزی به تو نگفت؟»

«تو این چیزها رااز کجا می‌دانی؟»

«منظورت چیه که از کجا می‌دانم، اَبی برایم تعریف کرد.»

«کِی؟»

«کی؟ در سفر. پس فکر کردی کی؟ باورم نمی‌شود که کریگ در این باره صحبت نکرده باشد. اَبی در اولین ساعت پس از رفتن شما این موضوعات را برایم تعریف کرد. من هم خیلی با او درد دل کردم، وقتی که دوباره شما را دیدم خیلی با هم مرتبط شده بودیم گویی چندین سال

است که یکدیگر را می‌شناسیم. نمی‌دانم کریگ چطور در این دو روز صحبتی در این باره نکرده.»

«من از هیچ کدام از این مطالب اطلاعی ندارم. اما به هر حال به ما خیلی خوش گذشت و خیلی با هم صمیمی شدیم.»

این داستان نشان دهنده تفاوت بین ارتباط و صمیمیت است.

جوآن تجربه صمیمیت با دوستش اَبی را کسب کرد. آنها مهمترین رازها و احساساتشان را برای یکدیگر بازگو کردند. در واقع قلب هایشان با یکدیگر پیوند خورد به همین دلیل خیلی به یکدیگر نزدیک شدند. بنجامین و کریگ احساس نزدیکی داشتند نه به این دلیل که با یکدیگر صمیمی شدند بلکه به این دلیل که ارتباطی با یکدیگر برقرار کردند.

چنین ارتباط یا پیوندی مستلزم نزدیکی جسمی است و موقعی رخ می‌دهد که با فرد دیگری تجربه‌ای مشترک داشته باشیم. مثلاً هر دو دانشجوی یک دانشگده باشیم یا در یک تیم ورزشی عضو باشیم، پروژه کاری مشترکی داشته باشیم، در یک آسانسور گیر کنیم یا در صندلی هواپیما در کنار یکدیگر نشسته باشیم، بچه‌هایمان در یک تیم فوتبال عضو باشند، به سمیناری مشابه یا سفری تفریحی رفته باشیم.

بیشتر اوقات هنگامی که مردها فکر می‌کنند با کسی صمیمی شده‌اند، تنها با او ارتباط برقرار کرده‌اند.

از طرفی هنگامی که زن‌ها از ارتباط صحبت می‌کنند، منظورشان صمیمیت و نزدیکی است.

تفاوت بین ارتباط و صمیمیت چیست؟

▣ ***ارتباط داشتن تجربه‌ای مشترک با دیگران است که به واسطه نزدیکی فیزیکی کسب می‌شود.***

▣ ***صمیمیت تجربه‌ای مشترک با دیگران است که شامل نزدیکی عاطفی و آسیب پذیری متقابل می‌باشد.***

[از نظر بسیاری از مردان، ارتباط به معنای صمیمیت است. هنگامی که می‌خواهند به کسی نزدیک شوند، در مورد برقراری ارتباط با او فکر می‌کنند. مردها می‌شنوند که زنان خواهان نزدیکی و صمیمیت با آنها هستند و اغلب فکر می‌کنند، منظور آنها برقراری ارتباط است. اما هنگامی که زنان از برقراری ارتباط صحبت می‌کنند، منظورشان نزدیکی احساسی و عاطفی است.]

جلسه مشاوره یکی از زوج‌ها را به خاطر دارم که زن احساس می‌کرد مورد بی‌توجهی قرار گرفته و خواهان ارتباط بیشتری با شوهرش بود اما شوهرش منظور او را درک نمی‌کرد و می‌گفت: «ما با یکدیگر ارتباط داریم، کل تعطیلات هفته گذشته را در کنار یکدیگر بودیم. چطور می‌توانی بگویی وقت کافی برای ارتباط صرف نکردیم؟ تمام وقت مشغول تمیز کردن پارکینگ بودیم.

زن نگاهی ملتمسانه به من انداخت: «متوجه شدی منظورم چیست؟ به من کمک کن!» من با خود فکر کردم آیا به راستی نظافت پارکینگ به

معنای نزدیکی و صمیمیت است؟» اکنون دریافته‌ام که مرد واقعاً از یک رابطه صحبت می‌کرده است چرا که فعالیت مشترکشان را ارتباط و نزدیکی قلمداد کرده است.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
ارتباط واقعی به معنای حضور در کنار یکدیگر نیست. بلکه چیزی فراتر از حضور در کنار دیگری است. ارتباط واقعی نیازمند نزدیکی و صمیمیت است.]

صمیمیت یعنی این که شخصیت و عواطف واقعی مان را برای دیگری بیان کنیم.

چه عاملی سبب ایجاد احساس ارتباط و صمیمیت در زن‌ها می‌شود؟

عواملی که در فصل پیش برای ایجاد امنیت در زنان معرفی شده به ایجاد این حس نیز کمک می‌کند:

صرف کردن اوقاتی در کنار یکدیگر، اطمینان دادن به او با سخنان و اجازه ورود او به دنیای دورنتان.

۱. زن‌ها هنگامی که همسرشان با آنها گفتگو و درد دل می‌کند، احساس ارتباط و نزدیکی می‌کنند.

ارتباط از نظر زن‌ها، گفتگو و مکالمه است. بنابراین سریع‌ترین و مؤثرترین راه برای ارتباط با زنان، صحبت کردن با آنهاست.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
کلمات پلی بین دنیای درونی مرد با قلب زن مورد علاقه‌اش ایجاد می‌کند. کلمات صمیمیت فوری را ایجاد می‌کنند.]

زنان دوست دارند، در چه مورد با آنها صحبت شود؟ البته خودتان پاسخ این سؤال را می‌دانید. هر موضوعی! ما دوست داریم در مورد کار و مشکلات آن، آرزوها و نگرانی‌ها، پستی و بلندی‌های زندگیتان بدانیم. به یاد داشته باشید: ارتباط عاطفی تنها با بیان عواطف درونتان امکان‌پذیر است و صحبت کردن تنها راه ایجاد آن است.

صحبت‌های زنان در این باره:

«هنگامی که شوهرم مسائل را از من مخفی می‌کند و در مورد مسائلی مهمی که برایش رخ می‌دهد، با من صحبت نمی‌کند، احساس می‌کنم از یکدیگر جدا هستیم و هر یک در دنیایی مجزا زندگی می‌کنیم و دیواری بین ما کشیده شده است.»

«وقتی نامزدم رازهایی را برایم بازگو می‌کند که می‌دانم آنها را به دیگران مطرح نمی‌کند، احساس می‌کنم برایش استثنایی و خاص هستم. می‌فهمم که اگر عاشقم نبود این گونه با من درد دل نمی‌کرد.»

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
مخفی کردن وقایع یا احساسات از همسرتان کار زیانباری است. این کار باعث قطع رابطه شما با او می‌شود و سرانجام صمیمیت شما را نابود می‌کند.]

۲. زنان هنگامی که همسرشان آنها را در روند زندگیش وارد مـی‌کند احساس ارتباط و صمیمیت می‌کنند.

وارد کردن همسرتان در روند زندگی به این معناست:

▣ ***جزئیات کارهای روزمره تان را برایش توضیح دهید.***

هنگامی که همسرتان را از جزئیات کارهایتان مطلع می‌کنید با شما هماهنگ‌تر می‌شود زیرا تجارب شما را درک می‌کند. صحبت در مورد تجارب روزمره، او را به عمق زندگی شما وارد می‌کند و ارتباط شما را مستحکم‌تر می‌کند، به گونه‌ای که دنیای جداگانه شما با یکدیگر پیوند می‌خورد.

▣ ***او را از مشکلات یا سختی‌های زندگیتان باخبر کنید.***

زنی که به لحاظ احساسی سالم است با آگاهی از مشکلات شما حتی احساس نزدیکی بیشتری به شما پیدا می‌کند زیرا درک می‌کند ک شما با او درد دل کرده‌اید. یک زن می‌گوید:

«هنگامی که همسرم می‌گوید از موضوعی ناراحت است، احسـاس می‌کنم واقعاً به من اعتماد دارد. راستش این کار، صمیمانه‌ترین کـاری است که می‌تواند انجام دهد.»

به یاد داشته باشید: بیان کردن آسیب پذیری، صمیمیت ایجاد می‌کند. به علاوه پنهان سازی مشکلات هیچ گاه مؤثر نیست. او به هر حـال از موضوع باخبر می‌شود و احساس می‌کند برایش ارزشی قائل نیستید.

▣ ***او را در تصمیم‌گیری هایی که بر او نیز تأثیر می‌گذارد، دخالت دهید.***

بسیاری از زن‌ها در تحقیقات و مـصاحبه‌ها بـه ایـن نکـته اشـاره کرده‌اید. هنگامی که مردی افکار و تصمیماتش را با همسرش در میان

نمی‌گذارد همسرش احساس تنهایی و عدم ارتباط با او می‌کند.

می‌دانم که مردها این کار را از روی عمد انجام نمی‌دهند و قصد آزردن همسرشان را ندارند اما نتیجه کارشان این گونه است.

زن‌ها هنگامی که شوهرشان هر کاری برای ایجاد امنیت آنها می‌کند، احساس ارتباط و صمیمیت می‌کنند.

همان گونه که ذکر شد، اجازه ورود زن به دنیای درونتان، ایجاد آرامش خاطر در او و گذراندن وقتتان با وی نه تنها سبب ایجاد احساس امنیت در وی می‌شود بلکه از نظر عاطفی با شما مرتبط می‌شود. در حقیقت این گونه احساس ارزشمندی می‌کند.

عوامل ایجاد احساس ارتباط و نزدیکی

عوامل ایجاد ارتباط	عوامل گسستگی ارتباط
محبت جسمی	سردی و بی‌تفاوتی
گفتگو	عدم گفتگو
بیان وقایع و اطلاعات	مخفی سازی وقایع
هماهنگی	اختلاف
نزدیکی	گوشه‌گیری
تعریف و تمجید	انتقاد
ایجاد اطمینان	ابهام و تعلیق
برنامه‌ریزی	بی‌برنامه‌گی

فصل ٦

❊❊❊

زن‌ها نیاز دارند احساس ارزشمندی کنند

هفته گذشته یکی از دوستانم با من تماس گرفت تا از نامزدش شکایت کند. با ناراحتی گفت: «دوباره اتفاق افتاد. دنی، نامزدم با دوستمان سوزی مشغول صرف ناهار بود و در مورد علاقه شدیدش به من با او صحبت می‌کرد.

گفتم: «خوب، این که خیلی خوب است. پس چرا عصبانی هستی؟»

گفت: «الآن می‌گویم. چون دنی هیچ وقت این حرف‌ها را به خود من نمی‌گوید.»

متأسفانه، فکر می‌کنم، تنها دوست من این مشکل را ندارد. در طی چند سال مشاوره به زوج‌ها دریافته‌ام که بیشتر مردها نیاز اساسی زن‌ها یعنی نیاز به احساس ارزشمندی را نادیده می‌گیرند. بارها و بارها زن‌ها این مشکل را مطرح کرده‌اند اما پس ازصحبت با شوهرانشان دریافته‌ام که آنها برای زن‌ها ارزش قائل هستند اما با سخنان و رفتارشان این

موضوع را به زن‌ها ابراز نمی‌کنند.

چرا احساس ارزشمندی برای زنان تا این حد اهمیت دارد؟ این نیاز به دو نیاز قبلی زنان بستگی دارد. اجازه دهید به اجدادمان نگاهی بیاندازیم. احساس امنیت برای اجداد زن ما بسیار با اهمیت بودو بقای آنها در گروی این احساس بود. چه عاملی تضمین کننده امنیت او بود؟ اگر شوهرش برای وی ارزش قائل بود، احساس امنیت می‌کرد چرا که به این ترتیب احتمالاً شوهرش به زندگی با او ادامه می‌داد.

اگرچه امروزه، اوضاع بسیار متفاوت است اما این نیاز همچنان پابرجاست من در مورد این نیاز با بسیاری از زن‌های موفق و مقتدر صحبت کرده‌ام.

شاید فکر کنید یک بازیگر معروف یا پزشکی سرشناس یا زنی میلیاردر به حدی اعتماد به نفس دارد که توجه و احترام همسرش در نظر او چندان با اهمیت نیست. اما در واقع این طور نیست. یک خواننده معروف زن یک بار به من گفت:

«شاید باورش سخت باشد ولی هیچ یک از موفقیت هایم به اندازه تشکر همسرم به خاطر پخت غذایی لذیذ یا سپاسگزاری او به خاطر زحماتم برای فرزندان یا در میان گذاشتن مشکلاتش با من، برایم خوشایند نیست.»

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها نیاز دارند احساس ارزشمندی کنند و از مردها بشنوند که با وجود آنها زندگی رنگ و بوی دیگری دارد.]

از نظر یک زن، ارزشمندی یعنی این که شوهرش وجود او را در زندگیش ارزشمند بداند و بگوید وجود او، زندگیش را متحول می‌کند و بدون او، در زندگی کمبود دارد. در یکی از پاسخنامه‌ها زنی این چنینی نوشته بود: «هنگامی که همسرم می‌گوید بدون وجود من ناراحت خواهد بود، احساس ارزشمندی می‌کنم.»

ما زن‌ها نیاز داریم که به ما بگویید نقش مهمی در زندگیتان داریم و نمی‌خواهید ما را از دست بدهید.

برای زنانی که احساس ارزشمندی نمی‌کنند چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

برخی از غم انگیزترین نامه‌هایی که تاکنون دریافت کرده‌ام از سوی مردانی بوده است که زن مورد علاقه‌شان را از دست داده‌اند و خود را در این میان مقصر دانسته‌اند. همگی این مردها داستان مشترکی دارند. در ابتدا همه آنها عاشق زنی ایده‌آل شده‌اند. اوایل کار، اوضاع به خوبی پیش می‌رفته است تا این که در مرحله‌ای،زن‌ها ابراز می‌کرده‌اند در برخی زمینه‌ها، از او توقع بیشتری دارند مثلاً صرف زمان بیشتر، توجه، کمک در انجام کارهای منزل یا گفتگو. در تمامی موارد، مردها توجهی به این نیازها نداشته‌اند، آنها را نادیده گرفته‌اند یا عصبانی شده‌اند یا کناره گیری کرده‌اند.

پایان این داستان‌ها نیز مشابه است. همه مردها در کمال ناباوری شاهد بوده‌اند که همسرشان آنها را ترک کرده است. ناگهان مردها متوجه اشتباه خود می‌شوند. آنها هرگز برای او ارزش قائل نبوده‌اند و از وی قدردانی نکرده‌اند بلکه او را نادیده گرفته‌اند.

اما دیگر دیر شده و او رفته است. مرد تنها مانده و فهمیده کـه چـه موجود ارزشمندی را از دست داده است. بخش آخر نامه جوانی را کـه پس از چهار سال از همسرش جدا شده است، در اینجا آورده‌ام:

در حالی این نامه را می‌نویسم که شب از نیمه گذشته است. مثل هر شب در آپارتمان کوچک و تاریک نشسته‌ام در حالی که به یـاد تـرزا هستم، او را می‌خواهم، دلتنگش هستم و می‌دانم که دیگر هـرگز بـه او نمی‌رسم. خداوند موهبتی گران‌بها را به من بخشید اما قدرش را ندانستم و خدا او را از من گرفت. آنچه آزارم می‌دهد این است کـه مـی‌دانسـتم عاشقم است. او عاشق من بود و تنها توقعی که از من داشت این بود که بداند من نیز عاشقش هستم. آنچه دیوانه‌ام می‌کند این است که می‌دانستم چه می‌خواهد آما آن قدر کله‌شق و مغرور و خود خواه بودم که توجهی به او نداشتم. با بی‌تفاوتی ام او را از خود دور کردم. او فرشته زندگیم بود و با رفتن خود، روشنایی زندگی‌ام را با خود برد.

از شما نمی‌خواهم که راه‌حلی برای بازگرداندن او به من بگویید زیرا می‌دانم این کار محال است. اما لطفاً داستان زندگی مـرا بـرای دیگـران تعریف کنید. از آنها بخواهید که اشتباه مراه تکرار نکنند و همسرانشان را بپرستند. زیرا در غیر این صورت مانند من در جهنمی اسیر می‌شوند که مانند آن را برای هیچ انسانی آرزو نمی‌کنم.

اولین بار که این نامه را خواندم، گریه کردم. اکنون نیز که این داستان را برای شما بازگو می‌کنم، چشمانم پر از اشک است. گریه‌ام برای مردانی است که خیلی دیر به ارزش زنان پی می‌برند و آن‌ها را از دست می‌دهند. همچنین برای زنانی گریه می‌کنم که محبوبه ترک مرد مورد عـلاقه‌شان

شده‌اند تنها به این دلیل که عشقشان نادیده گرفته شده است.

چهار راه برای ایجاد احساس ارزشمندی در زنان

بسیاری از مردان فکر می‌کنند که حضور آنها در زندگی مشترک برای اثبات عشق و قدردانی آنها نسبت به همسرشان کافی است و به همین دلیل دیگر به خود زحمت نمی‌دهند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
یک زن برای احساس ارزشمندی به چیزی فراتر از حضور شما نیازمند است. ما دوست داریم قدردانی خود را در رفتارها و گفتارهایتان به ما نشان دهید.]

[چهار راز ایجاد احساس ارزشمندی در زنان
۱. به او ثابت کنید که خوشحالی وی برایتان از هر چیز مهم‌تر است.
۲. به او ثابت کنید که به زندگی‌اش علاقه‌مند هستید.
۳. به او ثابت کنید که نیازش دارید و برای نظراتش ارزش قائل هستید.
۴. به او ثابت کنید که او را نادیده نمی‌گیرید.]

۱. به او ثابت کنید که خوشحالی وی برایتان از هر چیز مهم‌تر است.

چند سال پیش در یکی از سمینارهایم، لطیفه‌ای را برای زنان حاضر تعریف کردم از این قرار:

پرسش: وجه اشتراک مردها و زن‌ها در چیست؟

پاسخ: هر دوی آنها مدام به این فکر می‌کنند که چگونه مردها را خوشحال کنند.

بیشتر زنان عادت دارند که عشق را در اولویت قرار دهند و همیشه سعی دارند شوهرانشان را راضی و خوشحال کنند و باید بگوییم که بی‌تعارف، بسیاری از مردان نیز بیشتر به فکر خوشحالی خود هستند. نتیجه آن که مرها اغلب عادت دارند بیشتر به خود توجه کنند، بدون آن که خود نیز متوجه باشند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند: هنگامی که یک مرد به همسرش نشان می‌دهد که خوشحالی او برایش از هر چیز مهم‌تر است و شادمانی زن برایش باارزش است، زن نیز احساس ارزشمندی می‌کند.]

زن‌ها فکر نمی‌کنند که شما قصد خوشحال کردن آنها را ندارید بلکه احساس می‌کنند این کار برای شما در اولویت قرار ندارد و پس از انجام کارهای خود و تفریحات و سرگرمی‌ها یا پس از این که زن‌ها به خاطر این موضوع با شما مشاجره کنند، با فکر خوشحالی آنها نیز می‌افتید.

چطور می‌توانید به همسرتان نشان دهید که خوشحالی او برایتان در

اولویت است؟

در اینجا پیشنهاداتی از سوی برخی زن‌ها ارائه داده‌ام که می‌تواند به شما کمک کند:

◘ کارهایی که برای همسرتان با اهمیت است، شناسایی کنید، سپس کارهای خود را رها کنید و سعی کنید آن کارها را برایش انجام دهید.

برای مثال اگر می‌دانید که خواباندن بچه‌ها در شب برای همسرتان کار مشکلی است پیش از درخواست او، به کمکش بروید. اگر می‌دانید همسرتان کلوچه‌های شکلاتی فلان مغازه را دوست دارد، هر چند وقت یک بار با خرید آن، او را غافلگیر کند. اگر می‌دانید نامزدتان فلان برنامه تلویزیونی را دوست دارد، هر چند وقت یک بار به او پیشنهاد کنید که با هم به تماشای آن بنشینید. اگر همسرتان می‌گوید که سینما فیلم جدیدی آورده است، با خرید بلیت‌های فیلم او را خوشحال کنید. اگر می‌دانید نامزدتان دوست دارد پس از بیدار شدن از خواب، اولین نفری باشید که با او صحبت کنید، صبح‌ها با او تماس بگیرید.

زن‌ها همیشه سرنخ هایی در خصوص علایق و خواسته‌هایشان در اختیار شما قرار می‌دهند، اگر چه صریحاً خواسته‌شان را بیان نمی‌کنند، اما نحوه شادمانی و رضایتشان را به شکلی ابراز می‌کنند. پس دقت کنید و پیشنهادات ما را امتحان کنید.

◘ از او بپرسید انجام چه کاری را دوست دارد یا چه چیزی خوشحالش می‌کند.

اغلب، زن‌ها هستند که از همسرشان می‌پرسند: «عزیزم، امشب دوست داری چه کاری کنی؟» یا «دوست داری کجا غذا بخوری؟»

بنابراین هنگامی که شوهرمان می‌پرسد: «دوست داری چه کاری کنی؟» ذوق زده می‌شویم و با خود می‌گوییم چقدر خوشحالم که برایم اهمیت قائل است. پس برای این که همسرتان احساس ارزشمندی کند، گاهی کنار او بنشینید و بگویید: «عزیزم، می‌توانم کاری برات انجام بدم که خوشحال‌تر بشی؟»

لحظه‌ای با خود فکر کنید. اگر واقعاً او را دوست دارید، نمی‌خواهید بدانید چه چیز او را خوشحال می‌کند؟

برایش وقت بگذارید.

آیا مطالب فصل ۳ مربوط به زنان و زمان را به یاد می‌آورید؟ وقتی برای گذران وقتتان با او برنامه‌ریزی می‌کنید، او احساس می‌کند برای شما اولویت دارد و خوشحالیش برای شما ارزش دارد.

۲. به او ثابت کنید که به زندگی اش علاقه‌مند هستید:

داستان زیر، واقعی است:

زنی به پزشک زنان مراجعه می‌کند و پزشک غده کوچکی را در بدنش مشاهده می‌کند. از او می‌خواهد که سه شنبه آینده برای انجام یک سری آزمایشات دوباره به او مراجعه کند. آن شب، زن موضوع را با شوهرش در میان می‌گذارد و می‌گوید نگران آزمایش و نتیجه‌آن است. شوهرش می‌گوید: «تا موقع گرفتن جواب آزمایش صبر کن و خودت را نگران نکن.»

صبح روزه ۵ شنبه فرا می‌رسد و مرد، همسرش را می‌بوسد و از خانه خارج می‌شود. چندساعت بعد، زن با نگرانی به مطب دکتر می‌رود. پس

از انجام معاینات و آزمایش‌ها متوجه هیچ مشکلی ندارد.

آن شب غذا را آماده می‌کند و منتظر شوهرش می‌ماند. او خسته از سر کار باز می‌گردد و سر میز شام می‌نشیند. در حالی که دهانش پر از سالاد است می‌گوید: «اشکالی ندارد تلویزیون را روشن کنم؟ امشب مسابقه جالبی پخش می‌شود.»

وقتی مرد تلویزیون را روشن می‌کند، زن احساس می‌کند چیزی روی قلبش سنگینی می‌کند و چشمانش پر از اشک می‌شود. با ناباوری با خود می‌گوید: «حتی در مورد نتایج آزمایش‌ها چیزی نپرسید. اصلاً نوبت دکتر مرا فراموش کرده است.» کمی صبر می‌کند تا شاید همسرش پس از پایان شام موضوع را به یاد آورد، اما او به تماشای تلویزیون مشغول می‌شود. زن با ناراحتی به طبقه بالا می‌رود و به دوستش زنگ می‌زند: «احساس می‌کنم برایش اهمیتی ندارد که چه بر سر من بیاید. اگر مرا دوست داشت، یادش نمی‌رفت که وقت دکتر دارم.»

از کجا می‌دانم این داستان واقعی است؟ زیرا چند سال پیش این داستان برای خودم اتفاق افتاد. هدفم از بیان این داستان منفی جلوه دادن مردان نیست.

مرد داستان من، انسان خوبی است و نمی‌دانست تا چه حد مرا ناراحت کرده بود. اما متأسفانه او نمی‌دانست که چگونه احساس ارزشمندی را در من ایجاد کند. او عادت کرده بود که تمام انرژی اش را صرف زندگی و مشکلات خود کند و بنابراین دیگر وقتی برای من نداشت.

آقایان، دوست ندارم این موضوع را بگویم اما گاهی، مردها واقعاً

خود شیفته و خودخواه می‌شوند. می‌دانم که مردها عمداً نمی‌خواهند این گونه باشند و با شنیدن این جمله تعجب می‌کنند چون قصد بدی ندارد. اما بیشتر مردها یاد نگرفته‌اند که همانند زنان به نیازها طرف مقابلشان توجه کنند و ناخواسته در دام خودخواهی گرفتار می‌شوند.

به همین دلیل از شما خواستم که به زندگی همسرتان اهمیت دهید. در اینجا چند پیشنهاد ارائه داده‌ام:

▣ ***به آنچه در زندگی همسرتان می‌گذرد توجه کنید.***

توجه به افراد مورد علاقه‌مان در برنامه ژنتیکی زنان گنجانده شده است.

برای مثال، می‌دانم که در این هفته، دوستم رابین برای شرکت در کنفرانسی به لاس وگاس می‌رود، قصد دارد کیف جدیدی بخرد و در جستجوی بنایی است که سقف خانه‌اش را تعمیر کند. می‌دانم که دوشنبه جولیا، جواب آزمایش خونش را می‌گیرد، هفته آینده کنفرانس دارد و شنبه با شوهرش به صندوق خیریه می‌روند.

ممکن است نامزد رابین یا شوهر جولیا به اندازه من از این اطلاعات باخبر نباشند یا علاقه‌ای به دانستن آن‌ها نداشته باشند. بنابراین آقایان، به مسائل بااهمیت همسرتان توجه کنید. زنی این گونه برایم نوشته بود:

«هنگامی که همسرم در مورد مسائل خاصی از زندگی ام از من سؤال می‌پرسد و پیگیر آنها می‌شود، گویی به من می‌گوید: «اگر موضوعی برای تو اهمیت دارد برای من نیز اهمیت دارد و می‌خواهم آن را بدانم.»

از او بپرسید که چه فعالیت هایی برایش مهم هستند.

سعی کنید از آخرین وقایع زندگی اش مطلع شوید.

پس از پایان یک اتفاق، نتیجه را جویا شوید.

در مورد موضوعاتی با او صحبت کنید که می‌دانید همیشه دوست دارد در مورد آنها با شما صحبت کند.

▣ ***در مورد افکار و احساساتش، از او بپرسید.***

یکی از روش‌های ورود زنان به دنیای درونی مردان طرح این سؤال است: «در مورد چه چیزی فکر می‌کنی؟» یا «در مورد این موضوع چه احساسی داری؟» می‌دانم که مردان از چنین سؤال هایی بیزارند و اغلب پاسخ درستی نمی‌دهند. اما قصد ما از طرح این سؤالات این است که بدانید آنچه در درونتان می‌گذرد برایمان مهم است.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که از همسرتان می‌پرسید چه احساسی داری؟ یا به چه فکر می‌کنی؟ در واقع به او می‌گویید احساسات و افکارش برایتان اهمیت دارد و شما برای آنها و در نتیجه او ارزش قائل هستید.]

۳. به او ثابت کنید که نیازش دارید و برای نظراتش ارزش قائل هستید.

اگر از من بپرسند که چگونه می‌توان عشق را به زنی ثابت کرد، پاسخ می‌دهم با اثبات این موضوع به او که تا چه حد به او نیاز دارید. آیا می‌دانید که بیشتر زنان نمی‌دانند که شوهرانشان تا چه حد به آنها نیاز دارند؟ بسیاری از زن‌ها هنگام مشاوره به من می‌گویند که شوهرشان به اندازه آنها، دوستشان ندارد و با رفتن آنها، دلتنگشان نمی‌شود. اما وقتی

با همسر این زن‌ها صحبت می‌کنم عشق و علاقه شدید قلبی شان را ابراز می‌کنند و قدر همه زحمات آنها را می‌دانند. اگر به راستی مردها به ما نیاز دارند، چرا ما نباید بدانیم؟ شاید به این دلیل که شما مردان این موضوع را به ما نمی‌گویید یا اثبات نمی‌کنید. مردان دوست دارند خودمختار و مستقل جلوه دهند و بیان نیازشان به زن‌ها برایشان ناخوشایند و و حتی ترسناک است. در نتیجه به طور ناخودآگاه سعی می‌کنید به خود بقبولانید که به زن‌ها نیاز ندارید:

- ***از آنها تقاضای کمک یا حمایت نمی‌کنید.***
- ***به توصیه‌ها و نظرات آنها توجه نمی‌کنید.***
- ***هنگام تصمیم‌گیری، آنها را دخالت نمی‌دهید.***
- ***نگرامی خود در مورد احساس آنها نسبت به خود را مخفی می‌کنید.***

این رفتارها چه احساسی در زن‌ها ایجاد می‌کند؟ این که به ما نیاز ندارید، احترام نمی‌گذارید یا قدرمان را نمی‌دانید.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که به نحوی نشان می‌دهید که در زندگی به ما نیاز دارید، احساس ارزشمندی می‌کنیم.]

در اینجا پیشنهاداتی برای انجام این کار ارائه شده است:

- ***به او بگویید که نیازش دارید.***

یکی از باارزش‌ترین خاطره‌هایی که در زندگی ام به یاد دارم مربوط به زمانی است که نامزدم به من نشان داد که واقعاً نیازم دارد. من و نامزدم

در دو شهر جداگانه ساکن بودیم و به نوبت برای دیدار یکدیگر عازم می‌شدیم. وقتی کنار یکدیگر بودیم گویی در بهشت بودیم ولی وقتی از یکدیگر جدا می‌شدیم، خیلی دلتنگ او می‌شدم.

یک شب که او پس از ملاقاتی به یادماندنی به شهر خود بازگشته بود، در تختم دراز کشیده بودم و به این فکر می‌کردم که گویی چند ماه است او را ندیده‌ام. در همین هنگام، تلفن به صدا در آمد.

با صدایی مهربان گفت: «سلام عزیزم، هنوز بیداری؟»

پاسخ دادم: «آره، به تو فکر می‌کردم.»

به آرامی گفت: «می‌دانم دیر وقت است. اما می‌خواستم چند ثانیه با تو صحبت کنم. خیلی دلم برایت تنگ شده و خوابم نمی‌برد.»

با شنیدن حرف‌های او دلم لرزید. در حالی که اشک درچشمانم حلقه زده بود گفتم: «من هم دلتنگ تو هستم.» پس از پایان مکالمه، احساس آرامش عمیقی را در سراسر وجودم حس کردم.

از هر فرصتی برای بیان نیاز تان به او استفاده کنید. مثلاً بگویید دلتنگ هستم یا زندگی بدون تو برایم ممکن نیست یا هر جمله‌ای که می‌دانید این حس را در او ایجاد می‌کند.

▣ اجازه دهید به شما و زندگی شما کمک کند.

مردها اغلب از پذیرش کار زن‌ها حتی زن مورد علاقه‌شان اکراه دارند. احساس استقلال، ترس از کنترل شدن، میل ناخودآگاه به جلوگیری از طرد شدن از دلایل این اکراه می‌باشد. اما نتیجه تمامی این دلایل تنها یک چیز است: زن احساس می‌کند مورد بی توجهی قرار

گرفته و خدمت هایش بی‌ارزش بوده است.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که اجازه می‌دهید یک زن کاری برای شما و زندگیتان انجام دهد، او احساس می‌کند که وجودش مفید و مؤثر است و برای شما اهمیت دارد.]

چگونه می‌توانید از زن‌ها کمک بخواهید؟

نظراتش را بپرسید.

در مورد سیاست، اخبار، مشکلات و هر چیز دیگر. با این کار به او نشان می‌دهید که برای افکارش ارزش قائل هستید و به نظراتش علاقه‌مندید.

از او بیاموزید.

سعی کنید مطالب و مهارت هایی که بهتر از شما می‌داند را از او یاد بگیرید. شاید او مهارت بیشتری در برنامه‌ریزی یا بازی تنیس یا یوگا داشته باشد. از او بخواهید که مهارت هایش را به شما نیز بیاموزد.

از او کمک یا راهنمایی بخواهید. یا حداقل اگر خودش این کار را کرد، کمکش را پس نزنید.

مردها گاهی خیلی مغرور و لجباز هستند. متأسفم که آن قدر صریح می‌گویم اما آقایان، می‌دانید که واقعاً همین گونه است. چندین هزار سال پیش، مردان بر این باور بوده‌اند که اگر کاری با کمک دیگری انجام دهند، دستاورد آنها ارزش چندانی ندارد، بنابراین انجام کارها به تنهایی، مقابله

با مشکلات به تنهایی و درک مسائل به تنهایی، او را فردی قوی و مستقل جلوه می‌داده است. نتیجه این تفکر این است که برای بیشتر مردان خیلی مشکل است که از زن مورد علاقه‌شان تقاضای کمک، راهنمایی یا حمایت کنند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که زنی بداند از همسرش شرایط دشواری دارد و با مشکل خاصی مواجه است اما از او تقاضای کمک یا راهنمایی نمی‌کند، احساس بی‌ارزشی می‌کند گویی همسرش به او اطمینان ندارد و فکر می‌کند هیچ کمکی از او ساخته نیست.]

۴. به او ثابت کنید که او را نادیده نمی‌گیرید.

«اگر مرا دوست دارد پس چطور توانست این طور با من رفتار کند؟» آیا تاکنون این سؤال را در مورد همسرتان از خود پرسیده‌اید؟ به واسطه شغلم و روابطی که با افراد داشته‌ام به حقیقتی که پاسخ این سؤال می‌باشد دست یافته‌ام.

[مردها همیشه ارتباط بین نحوه برخوردشان با ما و احساسی که در نتیجه آن در ما ایجاد می‌شود، نمی‌بینند.]

شاید به همین دلیل حتی خوش قلب‌ترین مردها نیز نمی‌توانند علت ناراحتی همسرشان را تشخیص دهند.

در چنین مواقعی شوهر به زمان و انرژی همسرش توجه نمی‌کند، در نتیجه زن احساس می‌کند نادیده گرفته شده است. چرا؟ زیرا مرد ارتباط بین چگونگی احساسات و نحوه برخوردش با او را درک نمی‌کند. در واقع: نحوه برخورد مردان گاهی با احساسات درونی آنها در تضاد است!

یکی از دوستانم، مدت هفت ماه است که نامزد کرده است. هنگامی که در مورد رابطه‌اش پرسیدم گفت: «رابطه‌مان خوب است اما ۵ روز است که با او تماس نگرفته‌ام چون خیلی کار دارم.»

با ناراحتی گفتم: «۵ روز است که باو زنگ نزده‌ای؟ حتماً تا حالا خیلی نگران و ناراحت شده است.»

با بی‌خبری پاسخ داد: «آیا واقعاً این طور فکر می‌کنی؟»

«البته که این طور فکر می‌کنم. شما هر روز با یکدیگر صحبت می‌کرده‌اید و ناگهان تو بدون هیچ توضیحی او را رها کرده‌ای.»

«البته، چند بار هم برایم پیام گذاشته است.»

«دیدی گفتم، حتماً تا حالا خیلی نگران شده است.»

«اما دلیل این کار را نمی‌فهمم. آخرین باری که با هم بودیم او فهمید که چقدر دوستش دارم.»

«اوه، واقعاً؟ فکر می‌کنی وقتی ۵ روز با او تماس نگیری و پیام هایش را جواب ندهی او باز هم این طور فکر می‌کند؟»

«خوب فکر کردم حتماً می‌فهمد که کار دارم و بعداً با او تماس می‌گیرم.»

«چطور توقع داری بفهمد؟ مگر او غیب گو است؟»

«اما این موضوع هیچ ربطی به احساس من ندارد، من او را دوست دارم.»

با شنیدن این حرف می‌خواستم از ناامیدی فریاد بزنم. مردها فکر می‌کنند کارهای روزمره‌شان اهمیت ندارد و فرض را بر این می‌گذارند که همسرشان از علاقه آنها آگاه است، به همین دلیل زن‌ها احساس می‌کنند، نادیده گرفته شده‌اند. در اینجا چند پیشنهاد برای جلوگیری از این احساس ارائه شده است:

▣ ***به وقت و انرژی او احترام بگذارید.***

آیا می‌دانید زن‌ها در یک رابطه از چه چیزی بیزارند؟ هنگامی که همسرشان طوری رفتار کند که گویی وقت و انرژی او با ارزش‌تر است. برخی گفته‌های زنان در این باره:

«گاهی همسرم بی‌تفاوت می‌نشیند در حالی که من از دویدن دنبال بچه‌ها به کلی خسته شده‌ام. حتی توجه ندارد که به کمکش احتیاج دارم. گاهی من پس از ساعت‌ها کار، به خانه می‌آیم، در حالی که او ساعت‌ها پیش به خانه آمده است و هیچ کاری برای چیدن میز شام انجام نداده است. احساس می‌کنم اصلاً برای وقت من ارزش قائل نیست.»

«من و همسرم شاغل هستیم. او فکر می‌کند چون وکیل است و من تنها کارمندی ساده هستم، بیشتر از من خسته می‌شود و باید مزایای بیشتری داشته باشد. هر زمان که از او می‌خواهم در تهیه غذا یا نظافت منزل به من کمک کند، طوری به من نگاه می‌کند که گویی دیوانه هستم. سپس برایم توضیح می‌دهد که کارش خیلی سخت و پرزحمت است. گویی هیچ ارزشی برای وقت من قائل نیست.»

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که به زمان یا انرژی زنان احترام نمی‌گذارید، احساس می‌کنیم به ما احترام نگذاشته‌اید و ما را نادیده گرفته‌اید.]

راه حل:

▣ ***از او بپرسید آیا در رابطه با بچه‌ها یا خانه به کمک نیاز دارد.***

منتظر نشوید تا همسرتان دهان به‌اعتراض بگشاید. حتی در مواقعی که از شما نمی‌خواهد به او پیشنهاد کمک کنید. انجام دادن همه کارها به این معنا نیست که راضی و خوشحال هستیم.

▣ ***در قبال وقت و برنامه‌ریزی‌های او از خود مسئولیت نشان دهید.***

اگر می‌دانید همسرتان منتظر تماس شما یا برنامه‌ریزی بـا حـضور شماست. او را نادیده نگیرید.

▣ ***به حقوق او تجاوز نکنید حتی اگر خودش نیز اعتراض نکند.***

در یکی از سمینارهایم مردی ایستاد و گفت: «من نامزد خیلی خوبی نیستم.» دو سال است ک نامزد دارم. او را خیلی دوست دارم، اما او به من اجازه هر کاری را می‌دهد و هرگز از کارهای من عصبانی نمی‌شود.»

از او پرسیدم: «چرا فکر می‌کنی این موضوع یک مشکل است؟»

پاسخ داد: «مشکل اینجاست که من ا زاین رفـتار او سـوء اسـتفاده می‌کنم، تا آخرین لحظه وظیفه‌ام را انجام نمی‌دهم، به او زنگ نـمی‌زنم حتی موقعی که می‌دانم منتظر است. او را نادیده می‌گیرم. به نظر مـن او اعتماد به نفس کمی دارد و اگر قوی‌تر بود این طور رفتار نمی‌کرد.»

گفتم: «به نظر می‌رسد شما او را مسئول بدرفتاری خود مـی‌دانـید.

مطمئناً نامزد شما باید بداند که حق و حقوقی دارد اما مشکل واقعی این است که شما او را نادیده می‌گیرید. درست است که او به این موضوع اعتراضی ندارد اما دلیل نمی‌شود که شما این گونه با او رفتار کنید.»

در این بخش، خلاصه‌ای از عوامل ایجاد حس ارزشمندی در زنان ارائه شده است:

عوامل ایجاد حس ارزشمندی	عوامل ایجاد حس بی‌ارزشی
توجه به وقایع زندگی ما	خودشیفتگی و خودخواهی شما
تشکر و قدردانی کلامی	تشکر و قدردانی نکردن
همکاری و کارگروهی	خودسری و یکه‌تازی
بیان احساس نیازتان به ما	مخفی کردن نیازتان
پرسیدن نظرات و توضیح‌های ما	نادیده گرفتن ما
در اولویت قرار دادن ما	نادیده گرفتن نیازهایمان
احترام به زمان و مسائل ما	بی‌توجهی به ما
علاقه‌مندی به زندگی ما	عدم توجه به ما

از آنجا که به خاطر سپردن تمامی مطالب ذکر شده کار آسانی نیست می‌توانید در مواقع بروز مشکلات ارتباطی این سؤالات را از خود بپرسید:

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:

هنگامی که مشاهده می‌کنید همسرتان خوشحال و راضی به نظر نمی‌رسد این سؤالات را از خود بپرسید:

۱. برای ایجاد حس امنیت در او چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

۲. برای ایجاد حس ارتباط و نزدیکی در او چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

۳. برای ایجاد حس ارزشمندی در او چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

سپس یکی از توصیه‌های پیشنهادی را به کار بندید. مثلاً همسرتان عصبانی است و شما دلیل را نمی‌دانید. در عوض این که به او توجه نکنید و با خود بگویید اگر بخواهد، خودش موضوع را به من می‌گوید، علت را از او جویا شوید و سعی کنید کاری برای رفع مشکل انجام دهید. به این ترتیب او در می‌یابد که برایش اهمیت قائل هستید. فراموش نکنید که میزان تلاشی که صرف کمک به او و تغییر روحیه‌اش می‌کنید به مراتب کمتر از میزانی است که مجبور هستید صرف مقابله با ناراحتی مداوم او کنید.]

[آنچه زن‌ها می‌توانند انجام دهند:

گاهی، ما زن‌ها در روابطمان، احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کنیم که به درستی نیز دلیل آنها را نمی‌دانیم. اگر ناگهان دچار چنین احساساتی شدید، یکی از سه نیاز اساسی تان برآورده نشده است و شما به نوعی، احساس ناامنی، عدم

ارتباط یا بی‌ارزشی می‌کنید. از خود بپرسید:

۱. برای احساس امنیت به چه نیاز دارم؟
۲. برای احساس ارتباط به چه نیاز دارم؟
۳. برای احساس ارزشمندی به چه نیاز دارم؟

برای مثال، یک روز متوجه می‌شوید که احساس ناراحتی و افسردگی دارید اما دلیلی برای آن پیدا نمی‌کنید. این سؤال‌ها را از خود می‌پرسید و می‌فهمید که اخیراً شما و همسرتان پر مشغله بوده‌اید و ارتباط کمتری را با یکدیگر داشته‌اید. چه کاری می‌توانید انجام دهید؟ می‌توانید نزد او بروید و احساستان را توضیح دهید یا برنامه‌ای برای با هم بودن تدارک ببینید. حداقل اکنون می‌دانید مشکل چیست و می‌توانید در جستجوی راه حل باشید. گاهی نیز ناراحتی شما به رابطه‌تان ربطی ندارد. به یاد داشته باشید: نیازهای زنان تنها به این سه نیاز خلاصه نمی‌شود بلکه زنان نیازهای دیگری نیز دارند. شاید خودتان بهاء و ارزش کافی برای دستاوردهایتان قائل نبوده‌اید. با دوستانتان تماس بگیرید و موفقیت هایتان را برایشان شرح دهید. خواهید دید که احساس بهتری پیدا می‌کنید. هر چه بیشتر با سه نیاز اساسی آشنا شوید، بهتر می‌توانید زندگی مورد نظرتان را خلق کنید.]

فصل ۷

***

هفت باور غلط مردها در مورد زن‌ها و دلیل نادرستی آنها

- ***همه مردها فقط به دنبال یک چیز هستند، رابطه جنسی.***
- ***مردها بی‌فکر و لاابالی هستند. برایشان مهم نیست که به چه کسی صدمه بزنند.***
- ***مردها سرد و بی‌احساس هستند و نمی‌توانند احساساتشان را بیان کنند.***
- ***مردها خودخواه و بی‌احساس هستند.***
- ***نمی‌توان به مردها اعتماد کرد. همه آنها قلب ما را می‌شکنند.***
- ***مردها بچه‌های بلند قدی هستند که با کوچکترین فشار و سختی از هم می‌پاشند.***

پیش از آن که از من ناراحت و عصبانی شوید، اجازه دهید برایتان بگویم این جملات چیست؟ این‌ها برخی باورهای زنان در مورد مردان است. اگر یک مرد هستید بی‌شک با خواندن این جملات عصبانی شده‌اید و با خود گفته‌اید: «اما من این طور نیستم. شاید مردهایی بااین

خصوصیات وجود داشته باشند اما منصفانه نیست که همه مردها را این گونه بدانیم.»

البته، شما درست می‌گویید. این باورها منصفانه نیستند و هنگامی که مردی با زنی با چنین نگرش اشتباهی مواجه شود مدام در تلاش است تا از خود دفاع کند.

بسیار خوب آقایان، همان گونه که شما دوست ندارید این گونه در مورد شما قضاوت شود، زن‌ها نیز از باورهای این چنینی را دوست ندارند. امیدوارم با مطالعه این فصل بتوانیم به شما کمک کنم که این باورها را کنار بگذارید و زن مورد علاقه تان را بهتر درک کنید.

|هفت باور نادرست مردها در مورد زن‌ها:

۱. زن‌ها سیری ناپذیرند و هرگز راضی نمی‌شوند.

۲. حفظ و نگهداری آنها مشکل است.

۳. زن‌ها دوست دارند مردها را کنترل کنند.

۴. زن‌ها حسود و خودخواه هستند.

۵. زن‌ها پیش از حد احساساتی هستند.

۶. زنانی که قوی و توانا به نظر می‌رسند نیازی به توجه و اهمیت ندارند.

۷. زن‌ها آزادی مردان را مختل می‌کنند.|

باور غلط (۱): زن‌ها سیری ناپذیرند و هرگز راضی نمی‌شوند.

«خوشحال کردن زن‌ها غیرممکن است پس چرا خودمان را اذیت کنیم؟»

«امروز این را می‌خواهد، فردا آن را می‌خواهد، خواسته‌هایش هرگز تمامی ندارد.»

«زن‌ها فقط گله و شکایت می‌کنند. مدام بر سر ما غر غر می‌کنند.»

«همیشه در مقابل او کم می‌آورم. هیچ چیز به اندازه کافی خوب نیست.»

چرا چنین باورهایی وجود دارد؟ زیرا تمایل زنان به بهبود و اصلاح کارها به سیری ناپذیری او سوء تعبیر می‌شود. حقیقت این است که راضی کردن زن‌ها غیرممکن نیست بلکه طبیعت ما این است که اوضاع را بهتر کنیم.

[باور غلط: زنان سیری ناپذیرند.
واقعیت: زن‌ها همیشه دوست دارند امور را بهبود دهند.]

این، به دلیل بالاتر بودن معیارهای احساسی و عاطفی ماست. فراموش نکنید که زن‌ها عشق را بر هر چیز مقدم می‌دانند. بنابراین وظیفه خود می‌دانیم که همه چیز را بهبود دهیم و روابط صمیمی مان را بهتر و بهتر کنیم.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که یک زن پیشنهاد می‌کند رابطه‌تان را تغییر یا بهبود دهید، از شما شکایت یا انتقاد نمی‌کند بلکه تعهد خود در قبال بهبود هر چه بیشتر رابطه‌تان را ابراز می‌کند.]

برخی از مشکلات ناشی از این باور غلط مردان:

▣ ***مردها از این باور به عنوان بهانه‌ای برای بی‌اهمیت کردن نیازهای زنان استفاده می‌کنند.***

جانت پس از سپری کردن یک هفته سخت کاری در کنار همسرش می‌نشیند و اعتراف می‌کند که احساس دوری از او را می‌کند. از همسرش می‌خواهد که شب‌ها و آخر هفته‌ها اوقات بیشتری را با یکدیگر سپری کنند تا دوباره نزدیکی و صمیمیت گذشته را باز یابند. داریل با عصبانیت می‌گوید:

«هیچ یک از کارهای من تو را راضی نمی‌کند، خودت از من خواستی این شغل جدید را انتخاب کنم و حالا اعتراض می‌کنی که زیاد کار می‌کنم. هیچ وقت نمی‌توان تو را خوشحال کرد.»

داریل خود را متقاعد کرد که به خواسته‌های همسرش رسیدگی نکند زیرا او را زنی دانست که هرگز راضی نمی‌شود. بنابراین از باور غلط (۱) به عنوان راهی برای مخفی کردن ترس از بی‌کفایتی خود استفاده کرد.

▣ ***مردها از این باور به عنوان بهانه‌ای برای بی‌اعتبارکردن واکنش‌های ما و عدم توجه به رفتارهای خود استفاده می‌کنند.***

بسیاری از مردها، درستی و صحّت در خواسته‌ها یا گفته‌های همسرشان را زیر سؤال می‌برند و می‌گویند هرگز نمی‌توان او را راضی کرد پس چرا بیهود تلاش کنیم. گفتگوی آنها ممکن است به این شکل باشد:

زن: عزیزم. می‌خواهم در مورد خواباندن بچه‌ها با تو صحبت کنم. در حالی که قرار بود به نوبت این کار را انجام دهیم، ظاهراً تو هر شب یا

خسته‌ای یا اضافه کاری داری و من به تنهایی این کار را انجام می‌دهم.

مرد: دوباره شروع شد که بگویی من پدر خوبی نیستم. به نظر تو هیچ چیز به اندازه کافی خوب نیست، مگر نه؟

این کار، زن را وادار می‌کند که حالت تدافعی بگیرد و از خود دفاع کند.

مرد در عوض توجه به رفتارهای خود، خود را قربانی و همسری بی‌گناه می‌داند که همسرش او را با قوانین غیرمنطقی اش بازخواست می‌کند.

▣ مردها از این باور برای ایجاد حس غیرواقعی قدرتمندی در خود استفاده می‌کنند.

برخی از مردها معتقدند که اگر یکی از خواسته‌های زنان را برآورده کنند، از آن پس برده او خواهند بود و قدرتشان را از دست می‌دهند. به همین دلیل در عوض گوش دادن به گفته‌های همسرش، بلافاصله موضع می‌گیرند گویی همسرشان می‌خواهند تمامی حقوق آنها را سلب کنند.

البته این تفکر اشتباه است و همسر او قصد کنترل او را ندارد بلکه تنها خواسته‌اش را مطرح می‌کند و ترس او از این که با پذیرش یک خواسته کوچک تا آخر عمر مجبور به پذیرش دستورات زنش خواهد شد، کاملاً اشتباه است. این باور درست مانند این است که ماشینتان به تعمیری جزیی نیاز داشته باشد اما شما نزد تعمیرکار نروید، تنها به این دلیل که با تعویض روغن ماشین در نهایت مجبور به تعویض موتور آن شوید.

▣ مردها از این باور برای مخفی کردن شکست خود در برآورده نکردن نیازهای همسرشان استفاده می‌کنند.

این داستان را در یکی از سمینارهایم از زبان زنی شنیده‌ام:

«من و همسرم به تازگی ازدواج کرده‌ایم و او مرد واقعاً خوبی است. با خود فکر می‌کند اگر زباله‌ها را بیرون بگذارد، مرا خوشحال کرده است. به همین دلیل با اشتیاق این کار را انجام می‌دهد. یک روز که به آپارتمان جدیدمان نقل مکان کرده بودیم از او خواستم که در شستشوی ظرف‌ها به من کمک کند. در کمال ناباوری ام گفت: هیچ وقت از کارهای من راضی نمی‌شوی. همیشه بیشتر می‌خواهی وقتی در مورد علت ناراحتی‌اش با او صحبت کردم و فهمیدم او بدون مشورت با من در مورد کاری که خوشحالم می‌کند، تصمیم گرفته بود و وقتی دریافته بود که در خوشحال کردن من موفق نشده، نتیجه گرفته که من پرتوقع و سیری‌ناپذیر هستم.»

گاهی اوقات، حتی خوش طینت‌ترین مردها هم کاری را برای خوشحال کردن همسرانشان انجام می‌دهند اما فراموش می‌کنند که نظر او را در مورد آن بپرسند و وقتی به اشتباه خود پی می‌برند، عدم موفقیت خود را با محکوم کردن او به پرتوقعی پنهان می‌کنند.

حقیقت در مورد باور نادرست(۱)

آقایان، قسم می‌خورم که این موضوع حقیقت دارد: زن‌ها، حداقل بیشتر آنها به آسانی راضی و خوشحال می‌شوند! فکر نکنید صدای خنده شما را نمی‌شنوم اما همچنان بر سر حرفم هستم. اگر حرف مرا باور ندارید می‌توانید امتحان کنید. هر روز این سه کار را نجام دهید: یک تماس تلفنی بیشتر، ۵ دقیقه وقت برای افزایش صمیمیت و طرح این سؤال. «چه کاری می‌توانم برایت انجام دهم؟» با انجام این کارها خواهید دید که مانند موم، در دستتان نرم می‌شود!

باور غلط (۲) حفظ و نگهداری زن‌ها مشکل است.

«حفظ زن‌ها کار دشوار و طاقت فرسایی است.»

«زن‌ها خیلی سفت و سخت و پرتوقع هستند.»

«زن‌ها روابط را خیلی سخت می‌گیرند.»

همه زن‌ها در مقطعی از زندگی با این جملات مواجه بوده‌اند و از خود پرسیده‌اند آیا واقعاً ارتباط با من کار مشکلی است؟

پیش از پاسخ به این سؤال اجازه دهید، منظور مردان از بیان این باور غلط را بررسی کنیم:

- ***می‌خواهیم مردها با ما صمیمی باشند.***
- ***می‌خواهیم مردها با ما گفتگو و تبادل نظر کنند.***
- ***می‌خواهیم مردها برایمان وقت بگذرانند.***
- ***می‌خواهیم مردها در عوض اجتناب، با مشکلات روبه رو شوند.***
- ***می‌خواهیم مردها نیز در پیشبرد و اصلاح رابطه‌مان شرکت کنند.***

اما این خواسته‌ها هرگز زیاد، از حد نیستند بلکه ملزومات اساسی هر گونه رابطهٔ صمیمی و سالم بین دو نفر هستند. اما مردها این ملزومات طبیعی رابطه را خواسته‌های غیرمنطقی زنان تلقی می‌کنند.

[باور غلط: حفظ و نگهداری زنان مشکل است.
حقیقت: حفظ و نگهداری رابطه صمیمی مشکل است.]

اگر در این باره فکر کنید، می‌بینید که حفظ هر چیز ارزشمندی در زندگی مشکل است. از خانه مورد علاقه‌تان گرفته تا بچه‌ها، از بدنتان

گرفته تا کار و فعالیت همه این‌ها نیازمند زمان، توجه و تلاش هستند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها معیارهای بالایی برای روابط صمیمی شان دارند، نه به این دلیل که پرتوقع هستند بلکه به این خاطر که مشتاقانه به عشقشان پایبند هستند و می‌خواهند رابطه‌ای موفق داشته باشند.]

◘ ***مردها از این باور غلط به عنوان بهانه‌ای برای کار نکردن بر روی رابطه‌شان استفاده می‌کنند.***

وقتی یک مرد حفظ زن‌ها را در یک رابطه مشکل می‌داند در واقع کل رابطه و اقدامات لازم برای حفظ آن را از سر باز می‌کند. می‌دانم که حفظ یک رابطه کار آسانی نیست، اما ارزش این همه تلاش را دارد.

[حقیقت در مورد باور نادرست(۲)
زنی که حفظ و نگهداری او مشکل است، زنی است که به عشق پایبند است. اگر خواهان رابطه‌ای فوق العاده با زنی هستید که به عشق پایبند است، باید وقت و انرژی صرف کنید.]

باور غلط (۳): زن‌ها می‌خواهند مردها را کنترل کنند.

«زن‌ها می‌خواهند مردها را کنترل کنند تا زمانی که آنها را مثل سگ کوچکی مطیع خود کنند.»

«زن‌ها نمی‌توانند بی‌خیال یک موضوع شوند. آن قدر به آدم گیر می‌دهند تا

به خواسته‌شان برسند.»

«زن‌ها همیشه باید به خواسته‌شان برسند وگرنه ناراحت می‌شوند.»

مردها می‌بینند که ما در تلاشیم به آنها کمک کنیم، کاری را برنامه ریزی کنیم یا مشکلی را حل کنیم و این طور نتیجه می‌گیرند که قصد کنترل آنها را داریم.

[باور غلط: زن‌ها می‌خواهند مردها را کنترل کنند. حقیقت: زن‌ها قصد کمک، بهبود و همکاری دارند.]

نتیجه این باور غلط مردها چیست؟

▣ این باور باعث می‌شود مردها احساسات و اعمال خود را پنهان کنند.

جک، در شغل جدیدش با شرایط دشواری مواجه است. هر شب با خستگی به خانه باز می‌گردد. وقتی همسرش اِلن علت را می‌پرسد، توضیح کاملی نمی‌دهد.

اما اِلن که او را خوب می‌شناسد، منتظر می‌ماند که جک با او درد دل کند. اما این اتفاق نمی‌افتد. سرانجام اِلن موضوع را مطرح می‌کند:

«جک، می‌دانم که شغل جدیدت خیلی مشکل است و در این فکر هستم که به نحوی کمکت کنم. بیل، پسر خاله من هم در ابتدای کارش همین حس را داشت. می توانی بااو تماس بگیری و از راهنمایی هایش استفاده کنی.»

اِلن نگران همسرش است و می‌خواهد به او کمک کند اما شنیدن پاسخ شوهرش متعجب می‌شود: «خدای من، الن نمی‌شود بی‌خیال اوضاع

شوی؟ آیا تو مسئول همه چیز از جمله کار من هستی؟ دوست داری همه حرکاتم را کنترل کنی؟

در اینجا، جک کمک الن را به تلاش وی برای کنترل او تعبیر کرد.

◘ این باور باعث می‌شود مردها احساس کنند همه کارها را به تنهایی انجام داده‌اند.

هنگامی که مردها، زنان را در روند تصمیم‌گیری دخالت نمی‌دهند، زن‌ها احساس بی‌ارزشی می‌کنند. از این رو تلاش می‌کنند با پرسیدن سؤال و پیشنهاد توصیه‌ها، در زندگی او مشارکت کنند. متأسفانه این نیاز زن‌ها با نیاز مردها یعنی «انجام دادن کارها به تنهایی» در تضاد است. مردان تصور می‌کنند با دریافت کمک یا پیشنهاد، قدرت خود را از دست می‌دهد.

بنابراین زن را متهم می‌کنند که قصد کنترل آنها را دارد و بدین ترتیب کارها را به تنهایی انجام می‌دهند و احساس استقلال می‌کنند.

[حقیقت در مورد باور غلط (۳)

آقایان لطفاً توجه داشته باشید که بیشتر زن‌ها، عشق را در سر لوحه امور زندگی قرار می‌دهند نه کنترل. اگر احساس کنیم رنج می‌برید، دوست داریم به شما کمک کنیم. اگر دریابیم با مشکلی مواجه هستید، به دنبال راه چاره هستیم. اگر دریابیم به فکر خود نیستید، در صدد مراقبت از شما برمی‌آییم. همه این کارها به خاطر چیست؟ زیرا شما را دوست داریم، نه به این دلیل که قصد کنترل و تسلط بر شما را داشته باشیم.]

باور غلط (۴): زن‌ها حسود و خودخواه هستند

«زن‌ها خیلی خودخواه هستند، می‌خواهند مردها را فقط از آن خود کنند.»

«همه زن‌ها می‌ترسند که شوهرشان را از آنها بدزدند.»

«امکان ندارد مردها بتوانند با زن دیگری حرف بزنند چون همسرشان بی‌دلیل حسادت می‌کند.»

«زن‌ها دوست دارند همسرشان را در اتاقی حبس کنند تا نتواند به زنان دیگر نگاه کند.»

داستان‌های زیر واقعی هستند:

کانداس، تلفنی با خواهرش در مورد همسرش جک صحبت می‌کند. «خیلی نگرانم. زنی در اداره جک کار می‌کند که به او نظر دارد. چند روز پیش که به دفتر جک رفته بودم، جلوی چشمان من با جک شوخی می‌کرد و حتی از او تعریف می‌کرد.»

خواهر کانداس می‌پرسد: «چه شکلی است؟»

«او جذاب است و ازدواج هم نکرده. راستش خیلی از او بدم می‌آید.»

«جک درباره‌اش چه می‌گوید؟»

«مشکل همین جاست. وقتی موضوع را به جک گفتم، عصبانی شد و گفت تو حسودی و خیال بافی می‌کنی. اما من اشتباه نمی‌کنم. با چشم‌های خودم دیدم.»

جیمز، نامزد تیرا، به مهمانی مجردی دعوت شده است.

تیرا می‌پرسد: «مهمانی در کجا برگزار می‌شود؟»

«در باغی در پایین شهر.»

«منظورت چیه؟ باغ، چه جور باغی؟»

«خوب، شاید هم خبرهایی باشد!»

«تو که قصد نداری بری، مگه نه؟»

«البته که می‌روم. من و فیل هم دانشگاهی بودیم. خیلی دوست دارم او را ببینم.»

«واقعاً مرا ناراحت کردی. اصلاً دوست ندارم به آنجا بروی.»

«حساس نشو. چرا بی‌دلیل خودخواهی می‌کنی.»

«بی‌دلیل؟ معلوم نیست اونجا چه خبر است.»

جیمز با عصبانیت می‌گوید: «بچه نشو. بی‌دلیل احساس ناامنی می‌کنی. دوست داری همه کارهای مرا کنترل کنی؟ من به آن مهمانی می‌روم، دیگر هم در این باره صحبت نکن.»

آقایان شاید فکر کنید قصد من از بیان این داستان‌ها این است که ثابت کنم زن‌ها حسود و خودخواه هستند. متأسفم، اشتباه فکر کردید. زن‌های این دو داستان ویژگی مشترکی دارند. آنها می‌خواهند از رابطه صمیمانه خود با مرد مورد علاقه‌شان محافظت کنند. در هر مورد زن‌ها احساس می‌کردند که خطری پیوند صمیمیی آنها را تهدید می‌کند و بنابراین درصدد دفاع برمی‌آمدند. ولی همسرانشان، رفتار تدافعی آنها را به حسادت سوء تعبیر می‌کردند.

[باور غلط: زن‌ها حسود و خودخواه هستند.

حقیقت: زن‌ها محافظ روابط صمیمانه شان هستند.]

در اینجا لازم می‌دانم به این موضوع اشاره کنم که خود من نیز هیچ گاه در مورد مظنون شدن به علاقه زنی به همسرم اشتباه نکرده‌ام. گاهی پس از چند سال متوجه درستی حدسم شده‌ام اما به هر حال هرگز در این مورد خیالبافی نکرده‌ام. فکر می‌کنم بیشتر زن‌ها مانند من هستند. ما می توانیم خطر را از کیلومترها دورتر تشخیص دهیم.

آنچه در اینجا مورد بحث ماست، حد و مرزهاست. حد و مرز پایبندی و احترام به انرژی صمیمانه میان یک زوج، انرژی که نباید با هیچ فرد دیگری تقسیم شود. زن‌ها به این حدود و مرزها و هر آنچه آن را تهدید کند بسیار حساسند. در داستان‌های فوق حتی اگر زنان اشتباه فکر می‌کرده‌اند اما باز هم نیت آنها حفاظت رابطه‌شان بوده است نه حسادت.

مشکلات ناشی از باور غلط مردان چیست؟

▣ ***احساس می‌کنند زن‌ها به آنها اعتماد ندارد.***

هنگامی که مردان رفتار محافظانه زنان را به حسادت یا خودخواهی تعبیر می‌کنند به اشتباه نتیجه می‌گیرند که همسرشان به آنها اعتماد ندارد و عصبانی می‌شوند. اما واکنش زنان ربطی به اعتماد یا بی‌اعتمادی ندارد بلکه آنها نسبت به موقعیتی خطرناک واکنش نشان می‌دهند.

فرض کنید که قصد مسافرت به منطقه‌ای دور افتاده را دارید. یکی از دوستانتان از موضوع مطلع می‌شود و به شما می‌گوید: «شنیده‌ام این منطقه عنکبوت‌های سمی و خطرناکی دارد، اگر جای شما بودم به این سفر نمی‌رفتم که جانم به خطر نیفتد.» شما چه واکنشی نشان می‌دادید؟ آیا می‌گفتید: «به من اعتماد نداری؟ فکر می‌کنی نمی‌توانم از خودم

محافظت کنم؟» البته که چنین پاسخی نمی‌دادید بلکه از او به خاطر توجه به شما تشکر می‌کردید.

حالا فرض کنید همسرتان موقعیتی را تشخیص داده است که به نفع شما و رابطه صمیمی تان نیست، مثلاً زنی که به شما نظر دارد یا محیطی که وسوسه‌انگیز است. وقتی موضوع را برای شما مطرح می‌کند، در واقع همین کار را انجام می‌دهد. منظورش این نیست که به شما اعتماد ندارد یا شما به او خیانت می‌کنید، بلکه تنها قصد دارد از شما در برابر موقعیتی خطرناک یا مشکل برانگیز محافظت کند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
مردها اغلب نگرانی‌ها و محافظت‌های همسرشان را نادیده می‌گیرند زیرا احساس می‌کنند مورد اتهام یا توهین قرار گرفته‌اند در نتیجه در عوض هوشیار شدن، از خطراتی که تهدیدشان می‌کند، غافل می‌شوند.]

مردهایی را می‌شناسم که به خاطر همین اشتباه و عدم توجه به هشدارهای همسرشان بهای گزافی را پرداخته‌اند.

آقایان، هرگز اجازه ندهید غرور و منیّت شما باعث شود توصیه‌های همسرتان را نادیده بگیرید. از روی لجبازی، خودتان را در مورد این خطرات گول نزنید. خود و رابطه‌تان را با توجه به آتش‌های زیر خاکستر محافظت کنید، پیش از آن که آتش زبانه بکشد و زندگی تان را نابود کند.

◘ ***مردها عصبانی می‌شوند و احساس می‌کنند قصد داریم آزادی آنها را***

محدود کنیم.

مردها حفاظت ما را به کنترل و سلطه تعبیر می‌کنند و فکر می‌کنند می‌خواهیم آزادی آنها را بگیریم. آقایان، بیشتر اوقات شما حتی اطلاعاتی را که همسرتان قصد گفتن آنها را دارد، گوش نمی‌دهید و واکنش نشان می‌دهید، تنها برای این که ثابت کنید برای انجام هر کاری آزادی دارید.

[حقیقت در مورد باور غلط (۴)
زن‌ها به طور غریزی از آنچه برایشان ارزشمند است، حفاظت می‌کنند و آقایان، شما برای ما ارزشمند هستید. شما گنجینه باارزش ما هستید و رابطه‌مان با شما ارزشمند است. ما هرگز دوست نداریم چیزی به این رابطه آسیب برساند یا آن را تهدید کند. بنابراین ما همیشه مراقب خطرات احتمالی هستیم، نه به این دلیل که به شما اعتماد نداریم بلکه به این دلیل که دوستتان داریم و نمی‌خواهیم شما را از دست بدهیم.]

باور غلط (۵): زن‌ها زیاد از حد احساساتی هستند.

«زن‌ها خیلی حساسند. با کوچکترین حرفی، دلشان می‌شکند.»

«زن‌ها فقط احساس دارند. به جای فکر کردن فقط عمل می‌کنند.»

این یکی از باورهای غلط در مورد زنان است که واقعاً مرا آزار می‌دهد، زیرا یکی از زیباترین ویژگی‌های زنان یعنی توانایی احساس عمیق و بیان این احساس، منفی تلقی می‌شود این باور بر مبنای این

نگرش است که مخفی کردن احساسات مطلوب‌تر از بیان آن است. البته بیشتر مردان از کودکی با این باور آشنا شده‌اند: گریه نکردن نشانه شجاعت است، خشن بودن بهتر از ترسو بودن است، مستقل بودن بهتر از وابستگی است. نتیجه این نگرش چیست؟

مردها اغلب حساسیت ذاتی زن‌ها را به ضعف و ناتوانی تعبیر می‌کنند و توانایی احساس عمیق در آنها را افراط و زیاده‌روی و بیان احساسات را فاجعه‌ای روحی تلقی می‌کنند.

[باور غلط: زن‌ها زیاده از حد احساساتی هستند.
حقیقت: زن‌ها با احساساتشان رابطه زیادی دارند.]

منظور مردان از «خیلی احساساتی» چیست؟ مردها زنان را بر حسب معیارهای احساسی خود ارزیابی می‌کنند و این که چه رفتارهایی برای آنها طبیعی یا غیرطبیعی است. به همین دلیل زن‌ها در نظرشان بیش از حد احساساتی جلوه می‌کنند.

دلیل دیگری که مردها، ابراز احساسات ما را ضعف و ناتوانی تلقی می‌کنند. این است که ما مثل مردها احساساتمان را از سایر موضوعات زندگیمان جدا نمی‌کنیم و این طور به نظر می‌رسد که کنترلی بر احساساتمان نداریم.

> [آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
> این که زن‌ها نمی‌توانند مانند مردها احساساتشان را سرکوب کنند یا آنها را نادیده بگیرند لزوماً به این معنا نیست که بیش از حد احساساتی هستند.]

به همین دلیل زن‌ها در نظرشان بیش از حد احساساتی جلوه می‌کنند. دلیل دیگری که مردها، ابراز احساسات ما را ضعف و ناتوانی تلقی می‌کنند. این است که ما مثل مردها احساساتمان را از سایر موضوعات زندگیمان جدا نمی‌کنیم و این طور به نظر می‌رسد که کنترلی بر احساساتمان نداریم.

> [آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
> این که زن‌ها نمی‌توانند مانندمردها احساساتشان را سرکوب کنند یا آنها را نادیده بگیرند لزوماً به این معنا نیست که بیش از حد احساساتی هستند.]

در واقع ما از مردها حساس‌تر هستیم اما این حساسیت ضعف نیست بلکه موهبت و ویژگی مثبتی می‌باشد.

وقتی مردها این باور غلط را داشته باشند، این مشکلات ایجاد می‌شود.

◘ ***مردها از این باور به عنوان بهانه‌ای برای نادیده گرفتن احساسات همسرشان استفاده می‌کنند.***

مریدیت و شوهرش تام تصمیم می‌گیرند پس از مدت‌ها کار سخت و مداوم شام را با یکدیگر در رستوران میل کنند. پس از سفارش غذا شروع به صحبت در مورد روند کارها می‌کنند:

مریدیت می‌پرسد: «پروژهات چطور پیش می‌رود؟»

تام جواب می‌دهد: «خیلی سخت است. فکر نمی‌کنم بتوانم این همه استرس را تحمل کنم.»

«مشکلات را به من بگو عزیزم. شاید بتوانم کمکی کنم.»

تام با تمسخر می‌گوید: «اوه، حتماً، حتماً می‌خواهی پروژه را برایم انجام دهی.»

«تام من فقط قصد دارم به تو کمک کنم.»

«نه، تو قصد داری دخالت کنی.»

قلب مریدیت به درد می‌آید و اشک در چشمانش حلقه می‌زند. «تام، لازم نیست این طور با من صحبت کنی. احساساتم را جریحه دار کردی.»

تام با صدای بلند پاسخ می‌دهد: «خدای من، خیلی احساساتی هستی. حتی نمی‌شود دو کلمه با تو حرف زد.»

در اینجا چه اتفاقی رخ داد؟

تام که مردی خوب و مهربان بود رفتاری غیرمحترمانه با همسرش داشت.

بله، احتمالاً استرس کار به او فشار آورده بود، اما دلیل نمی‌شود خستگی هایش را سر مریدیت خالی کند و این را خوب می‌دانست. بنابراین وقتی دید مریدیت شروع به گریه کرد و دریافت قلبش را

شکسته است، احساس بدی پیدا کرد. اما از آنجا که مغرور بود و نمی‌خواست اشتباهش را بپذیرد، چه کرد؟ مریدیت را به حساس بودن محکوم کرد.

**[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
مردها اغلب زن‌ها را به حساس بودن متهم می‌کنند تا مسئولیت سخنان یا رفتار نامهربانانه خود را نپذیرند.]**

◘ مردها از این باور به عنوان بهانه‌ای برای پنهان کردن احساس ضعف خود استفاده می‌کنند.

لیندا در مورد نگرانی‌هایش مربوط به مادر پیر خود با شوهرش صحبت می‌کند. او نگران است که شاید مجبور شود مادرش را به خانه سالمندان ببرد. با صحبت در مورد مکالمه تلفنی که با مادرش داشته، اشک از چشمانش سرازیر می‌شود.

«از من خواهش کرد که او را به خانه سالمندان نبرم.» شوهرش به صحبت‌های او گوش می‌دهد، دوست دارد به او کمک کند اما راه‌حلی به ذهنش نمی‌رسد.

«لیندا، نباید خیلی به این موضوع فکر کنی. نباید این طور از هم بپاشی.»

«دست خودم نیست. نمی‌توانم ناراحتی مادرم را تحمل کنم.»

«موضوع را آن قدر بزرگ نکن. خیلی احساساتی عمل می‌کنی.»

«خیلی احساساتی؟ چطور می‌توانی آن قدر بی‌احساس صحبت

کنی؟ من در مورد بردن مادرم به خانه سالمندان تا آخر عمر صحبت می‌کنم.»

چه اتفاقی رخ داد؟ مرد در ارائه راه حل به همسرش احساس ضعف و ناتوانی می‌کند. با ناامیدی سعی می‌کند همسرش را از این حالت بیرون بیاورد و در نهایت با مقصر دانستن او، احساس درماندگی خود را پنهان می‌کند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
اغلب هنگامی که مردها شاهد ناراحتی زن مورد علاقه‌شان هستند، برای حل مشکل او احساس ناتوانی می‌کنند و بنابراین احساس می‌کنند شکست خورده‌اند و برای پنهان کردن این احساس زن‌ها را به داشتن احساساتی متهم می‌کنند که سبب ایجاد این ضعف و درماندگی شده است.]

[حقیقت در مورد باور غلط (۵)
بیشتر زن‌ها بیش از حد احساساتی نیستند. ما احساساتی هستیم، همان گونه که مردها هستند. اما مردها به راحتی احساساتشان را ابراز نمی‌کنند. حقیقت این است که شما به دلیل حساس بودن و توانایی احساس کردن ما را دوست دارید زیرا با کمک این ویژگی است که می‌توانیم شما را بپرستیم و احساس خوبی در شما ایجاد کنیم.]

باور غلط (٦): زن هایی که قوی و مقتدر به نظر می‌رسند نیازی به توجه و مراقبت ندارند.

«زن هایی که قوی و موفق هستند، در زندگی به هیچ مردی نیاز ندارند. بهتر است که تنها زندگی کنند.»

«او خیلی قوی است، از پس همه مشکلات برمی‌آید.»

«زنانی که مستقل هستند، در انجام هیچ کاری، به مردان این نیاز ندارند.»

بارها در تحقیقاتم این سخنان را از زن‌ها شنیده‌ام:

«همسرم درک نمی‌کند که من علیرغم استقلال و قدرتی که دارم همچنان به حمایت و محبت او نیازمندیم. گاهی به حدی قدرتمندم که از پس همه مشکلات برمی‌آیم اما گاهی به دلسوزی و توجه نیاز دارم.»

«اگرچه از لحاظ مالی مستقلم و کارم را جدی می‌گیرم، اما به این معنا نیست که به مهربانی و محبت نیاز نداشته باشم. وقتی در پایان روز به خانه می‌آیم دیگردوست ندارم مانند محل کارم، تند خو و خشن باشم. دوست دارم احساساتم را بروز دهم و مورد محبت و حمایت قرار بگیرم.»

دریافته‌ام که مردها زن‌ها را به دو دسته تقسیم کرده‌اند. گروهی که آسیب‌پذیر و وابسته هستند و نیاز به حمایت و مراقبت دارند و گروهی که قوی، مقتدر و توانا هستند و هیچ نیازی به توجه و مراقبت ندارند.

بنابراین وقتی مردان همسری با موقعیت شغلی خوب یا فعال و مدبّر دارند به اشتباه فکر می‌کنند توانایی و اعتماد به نفس او نشانه عدم نیاز به توجه و واقعیت است و او از آن زن‌هایی است که لازم نیست نگران او بود.

[باور غلط: زنانی که شایسته و مقتدر هستند، نیازی به مراقبت و توجه ندارند.
حقیقت: این که زن‌ها قوی و توانا هستند به این معنا نیست که به مراقبت و توجه نیاز ندارند.]

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
این که زن‌ها در یک لحظه احساس اقتدار می‌کنند و بـه کـمک نیازی ندارند، لزوماً به این معنا نیست که همیشه و در تمامی لحظات این گونه باشند.]

مشکلات ناشی از این باور غلط:

مردها از این باور به عنوان بهانه‌ای بـرای نـپذیرفتن مسئولیت حـمایت عاطفی از ما استفاده می‌کنند.

وقتی اِلی با گری که چشم پزشک بود آشنا شد، گری بـه تـازگی از همسر اولش، کلاری جدا شده بود. گری تحت تأثیر کارالی قرار گرفت. الی طراح دکوراسیون داخلی بود و ۶ کارمند را اداره می‌کرد. وقتی این دو نفر برای مشاوره نزد من آمدند. گری گفت: «الی و کلاری خیلی بـا یکدیگر فرق ندارند. کلاری هرگز کـار نـمی‌کرد و گـاهی لوازم آرایش می‌فروخت و بسیار ضعیف و آسیب‌پذیر بود. روزی ده بار با من تماس می‌گرفت و سؤال‌های بی‌مورد می‌پرسید: «چند شنبه به لوله کش زنگ بزنم؟ با جعبه مایکروفر جدید چه کار کنم؟ غذا چی درست کنم؟ او بدون من قادر به تصمیم‌گیری نبود.»

از او پرسیدم پس از آشنایی با اِلی چه احساسی پیدا کردی؟
«احساس آرامش. احساس کردم بالاخره با یک فرد بالغ ازدواج کرده‌ام. لازم نیست همیشه نگران و مراقب او باشم.»
اِلی گفت: مشکل همین جاست. او هرگز نگران من نمی‌شود و حتی وقتی از او کمک می‌خواهم، فکر می‌کند نیازی به او ندارم.»
گری گفت: عزیزم، دست بردار. تو مستقل ترین زنی هستی که تاکنون دیده‌ام. تو از عهده هر کاری برمی‌آیی.»
«بله من قوی هستم ولی دلیل نمی‌شود به حمایت تو نیاز نداشته باشم.»
«اما می‌دانم بدون کمک من نیز موفق هستی. پس چرا نگرانت باشم؟»
اِلی در حالی که گریه می‌کرد، گفت: زیرا من همسرت هستم. چون دوست ندارم همیشه مرا با کلاری مقایسه کنی و فکر کنی چون از او مقتدرتر هستم، نیازی به حمایت ندارم.»

حقیقت در مورد باور غلط (٦):

آقایان، اجازه ندهید توانایی زنان شما را گمراه کند. به هر حال ما زن هستیم، هر چه قدر هم مستقل و توانا باشیم، نیازمند توجه و مراقبت شما هستیم. مهم نیست تا چه حد قوی باشیم، هنگامی که ار ما حمایت می‌کنید، ما را باور دارید و تکیه گاه ما می‌شوید، بخشی از وجود ما از شادمانی ذوب می‌شود. همیشه به یاد داشته باشید زن هایی که به خوبی از دیگران حمایت و مراقبت می‌کنند بیش از همه به توجه و مراقبت نیاز دارند.

باور غلط (۷): زن‌ها آزادی مردان را مختل می‌کنند

«وقتی ازدواج می‌کنی، در غل و زنجیر گرفتار می‌شوی.»

«همه زن‌ها دوست دارند چنان مردها را کنترل کنند که نتواند مستقلاً فکر کند.»

«همین که به یک زن متعهد می‌شوی، باید آزادی خود را فراموش کنی، همیشه همین طور است.»

این باور غلط موجب می‌شود مردها به زن‌ها و خواسته‌هایشان توجه نکنند.

چرا مردها احساس می‌کنند زن‌ها قصد دارند آزادی آنها را مختل کنند؟ ما می‌خواهیم مردها وقتشان را با ما بگذرانند. می‌خواهیم در مورد احساساتشان با ما صحبت کنند. دوست داریم بگویند که به ما نیاز دارند. دوست داریم ما را از برنامه ها و نقشه‌هایشان مطلع کنند. دوست داریم به ما نشان دهند که ما را دوست دارند. در تصمیم‌گیری‌ها ما را نیز شرکت دهند. از نظرات و حمایت‌های ما استقبال کنند. برای حفظ رابطه‌مان تلاش کنند.

آیا این خواسته‌ها، راهی برای تسلط بر مردان و بردگی آنهاست؟ نه! بلکه این خواسته‌ها، روش هایی است که زن‌ها می‌خواهند مردها با کاربرد آنها رابطه‌شان را صمیمی و متعهد کنند.

[باور غلط: زن‌ها می‌خواهند آزادی مردان را مختل کنند.
حقیقت: زن‌ها می‌خواهند رابطه‌ای متعهدانه و صمیمانه ایجاد کنند.]

مشکل اینجاست: مردها اغلب درخواست‌های طبیعی و منطقی زن‌ها برای مشارکت در رابطه‌شان را به تلاش وی برای مختل کردن آزادی شان تعبیر می‌کنند.

**[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که مرد می‌خواهد آزاد بودنش را به خود اثبات کند، هر گونه ارتباط میان او و همسرش به نبرد قدرتی تبدیل می‌شود که او می‌خواهد در آن پیروز شود.]**

ممکن است زن‌ها از خود بپرسند منظور از آزادی که مردان از آن دم می‌زنند، چیست؟ پس از تحقیقات فراوان دریافتم وقتی مردان می‌گویند دوست دارند آزادی شان حفظ شود، منظور آنها این است:

- ***آزادی برای پاسخ ندادن به سؤال‌های همسرشان.***
- ***آزادی برای توضیح ندادن کارها و رفتارهایشان.***
- ***آزادی برای حضور نداشتن در جایی یا انجام ندادن کاری که دوست ندارند.***
- ***آزادی برای بحث نکردن با همسرشان در مواقعی که حوصله ندارند.***
- ***آزادی برای برنامه‌ریزی نکردن یا نپذیرفتن مسئولیت.***
- ***آزادی برای عدم مراقبت و توجه از همسرشان.***
- ***آزادی برای برطرف نکردن مشکلات همسرتان.***
- ***آزادی برای توضیح ندادن نیازشان به این همه آزادی.***

اعتراف می‌کنم که پس از مطالعه این موارد دوست دارم به مردها

بگویم: «آیا خواهان همه این آزادی‌ها هستید؟ بسیار خوب. پس تنها زندگی کنید! اگر مجرّد باشید می‌توانید به همه این آزادی‌ها دست یابید. اما وقتی عاشق می‌شوید، مجبور هستید بخشی از آزادی تان را به خاطر عشق محدود کنید.

در زندگی روزمرده، هر یک از ما مجبوریم آزادیمان را محدود کنیم مگر آن که در جزیره‌ای دورافتاده زندگی کنیم. هر بار که رانندگی می‌کنید، آزادیتان را از دست می‌دهید زیرا مجبورید از قوانین اطاعت کنید. وقتی به سر کار می‌روید نیز آزادیتان محدود می‌شود زیرا باید دستورات فردی را اطاعت کنید، لباس‌های مناسب با کارتان بپوشید، و ارباب رجوع، مشتریان، همکاران یا رئیستان را راضی کنید. هر بار که تلویزیون را روشن می‌کنید، آزادیتان محدود می‌شود زیرا تصاویری را می‌بینید که به انتخاب شما نیستند.

به همین ترتیب هنگامی که رابطه‌ای صمیمانه را با فرد دیگری آغاز می‌کنید، بخشی از آزادی شما محدود می‌شود.

> آزادی واقعی در یک رابطه به این معنا نیست که هر کاری را دوست دارید انجام دهید، بلکه به این معناست که آزادانه و بدون ترس دیگری را دوست داشته باشید، محبت و کمک بی‌چشمداشت او را دریافت کنید و محبت و کمک خود را بی‌دریغ نثارش کنید.

وقتی مردان به این باور معتقدند چه اتفاقی روی می‌دهد؟

▣ مردها از این باور به عنوان بهانه‌ای برای متعهد نشدن استفاده می‌کنند.

تعهد و پایبندی به عشق فرد دیگر، پرخطر است. ممکن است شما را طرد کند یا دلتان را بشکنند یا او را از دست دهید. این ترس برای برخی مردان به حدی زیاد است که آنها از صمیمیت و متعهد شدن صرف نظر می‌کنند. اما آنها ترس خود را ابرازنمی‌کنند و با استفاده از این باور غلط زنان را متهم می‌کنند.

مشکل چنین مردانی این است که کوچکترین تلاش زنان برای ایجاد صمیمیت را به تلاش وی برای محدود کردن آزادی آنها تعبیر می‌کنند و بدین ترتیب از عشق آن زن محروم می‌شوند.

[حقیقت در مورد باور غلط (۷)
زن‌ها، شما را در هیچ زمینه‌ای محدود نمی‌کنند. بر عکس، ما سعی می‌کنیم عشق، فداکاری و وفاداری را به شما هدیه کنیم. تمامی تلاش ما برای گفتگو با شما، گذران وقت با شما و صمیمیت بیشتر با شما تلاش برای سلب آزادی تان نیست بلکه ایجاد بهترین رابطه ممکن است.]

هفت باور مثبت برای غلبه بر هفت باور نادرست

در متافیزیک، اصلی وجود دارد که می‌گوید برای کنترل ذهن و ایجاد واقعیت مطلوب باید افکار منفی را با افکار مثبت جایگزین کرد. مثلاً به جای این که فکر کنیم: «من نمی توانم موفق شوم» به خود بگویید: «همه

شرایط لازم برای موفقیت را دارم.» مردان نیز می‌توانند هفت باور اشتباه خود را با باورهای مثبت جایگزین کنند.

هفت باور مثبت برای غلبه بر هفت باور نادرست

باور نادرست	باور مثبت
۱. زن‌ها سیری ناپذیرند و هرگز خوشحال و راضی نمی‌شوند.	او سعی می‌کند همه چیز بهترین باشد.
۲. با او بودن خیلی دشوار است.	او به عشق و موفقیت این رابطه پایبند و متعهد است.
۳. او می‌خواهد مرا کنترل کند.	او دوست دارد در زندگی ام نقشی داشته باشد و به من کمک کند چون دوستم دارد.
۴. او خیلی حسود و خودخواه است.	او به حفاظت از رابطه‌مان متعهد است.
۵. او زیاده از حد احساساتی است.	او قلبی مهربان و گشاده دارد.
۶. او خیلی مستقل است. به توجه و مراقبت نیاز ندارد.	اگر چه قوی است اما نیاز دارد از او پشتیبانی کنم.
۷. او دوست دارد آزادی مرا سلب کند.	او دوست دارد رابطه‌ای صمیمانه و فوق العاده ایجاد کند و با من در ارتباط باشد.

بخش دوّم

آنچه زن‌ها دوست دارند مردها
در مورد عشق، صمیمیت و ارتباط بدانند

فصل ۸

***

چگونه می‌توان از تبدیل یک زن عاقل به دیوانه‌ای پرخاشگر جلوگیری کرد.

من خود را زنی کاملاً عاقل می‌دانم. بیشتر اوقات فردی منطقی، معقول و متمرکز هستم. من اعتماد به نفس و استعداد فراوانی دارم. پس از سی سال تحصیل و مطالعه حرفه‌ای خود درمانی، مهارت‌های روان‌شناسی گسترده‌ای دارم که هنگام مواجهه با چالش‌های روانی و عاطفی زندگی از آنها استفاده می‌کنم.

با این وجود، اعتراف می‌کنم که علیرغم تمامی این مهارتها و تجربیات، گاهی مرد مورد علاقه‌ام مرا دیوانه می‌کند!

من عنوان این فصل را خیلی دوست دارم، همین طور زنانی که این عنوان را دیده‌اند، زیرا همگی بارها و بارها این موضوع را تجربه کرده‌ایم. یک لحظه کاملاً آرام و منطقی هستیم، ناگهان همسرمان کاری می‌کند یا حرفی می‌زند که دچار بدترین حالات می‌شدیم و چند لحظه

بعد به زنی تبدیل می‌شویم که به خود قول داده بودیم، هرگز نباشیم. گویی او دکمه‌ای را فشار می‌دهد که ما را وحشت زده، پرتوقع، حسود یا عصبانی می‌کند. آنچه ناراحت کننده‌تر است این که همسرمان متوجه ارتباط رفتار خود با واکنش نامطلوب ما نمی‌شود!

بارها، پس از شنیدن حرف نامربوطی از مرد مورد علاقه‌ام، سعی کرده‌ام به او فرصت جبران دهم. از او پرسیده‌ام: «آیا واقعاً منظورت همین است؟» یا «واقعاً از این حرف خیلی رنجیدم»، با این امید که او به اشتباهش پی ببرد و حرف یا کار خود را تصحیح کند. اما بیشتر اوقات او متوجه نمی‌شد و از این واقعیت آگاه نبود که کار او بدترین حالت را در من ایجاد می‌کند و علیرغم اخطارها و خواهش‌های من لجوجانه بر حرف یا کار خود اصرار می‌ورزید.

در این فصل فهرستی از مواردی که زنان را به جنون می‌کشاند تهیه کرده‌ام. در فصل قبل از شما خواستم پیشنهاداتم را انجام دهید، دراینجا امیدوارم هرگز این موارد را انجام ندهید!

[۱. با او حرف نزنید.
۲. به خواسته‌های او توجه نکنید و به صحبت هایش گوش ندهید.
۳. در مقابل او پرخاشگر و تندخو باشید.
۴. به او امنیت و آرامش خاطر ندهید.
۵. به زن‌های دیگر توجه کنید.
۶. از او فاصله بگیرید.
۷. از او انتقاد کنید.
۸. مبهم، نامشخص و سردرگم باشید.
۹. فراموشکار باشید و کارها را به تأخیر بیاندازید.
۱۰. به او توجه نکنید.
۱۱. در مورد افکار و احساسات خود با او صحبت نکنید.]

آقایان به یاد داشته باشید: من معتقدم که بیشتر مردها از تأثیر مخرب رفتارشان اطلاع ندارند و نمی‌دانند چرا زن‌ها این گونه در برابر آنها واکنش نشان می‌دهند. بنابراین قصد سرکوبی شما را ندارم بلکه می‌خواهم ارتباطی بهتر بین شما و همسرتان برقرار کنم.

۱. با او حرف نزنید.

ما زن‌ها می‌خواهیم در مورد برنامه‌ریزی‌ها و نقشه‌ها با شما صحبت کنیم، اما موضوع صحبت را عوض می‌کنید.

بر سر میز شام یا در حین رانندگی با شما صحبت می‌کنیم، غرولند

می‌کنید و پاسخ درستی نمی‌دهید.

در موردموضوعی که آزارمان می‌دهد صحبت می‌کنیم اما می‌گویید که دوست ندارید در این مورد حرف بزنید.

مردها واقعاً برای صحبت نکردن در موردموضوعی که دوست ندارند صحبتش را کنند، استادند. می‌دانم که طبیعت شما به گونه‌ای است که افکارتان را بیان نمی‌کنید، همیشه دوست ندارید در مورد مسائل عاطفی بحث کنید و در مواقع ناراحتی دوست دارید تنها باشید و جواب هیچ کس حتی زن مورد علاقه‌تان را ندهید اما واقعیت این است که وقتی با ما حرف نمی‌زنید، بدترین حالت را در ما ایجاد می‌کنید.

برخی رفتارهای مردان که زن‌ها را دیوانه می‌کند:

▣ وقتی در مورد موضوعی صحبت می‌کنیم که دوست ندارید، جواب ما را نمی‌دهید. ساکت می‌مانید یا یکی دوکلمه می‌گویید اما به طورکلی حرف‌های ما را نادیده می‌گیرید.

▣ از صحبت‌های ما در مورد موضوعی عصبانی می‌شوید یا ما را ناراحت می‌کنید و با تهدید ما را وادار می‌کنید بحث را خاتمه دهیم.

▣ از پاسخ دادن به سؤال ما طفره می‌روید و اطلاعات واقعی به ما نمی‌دهید.

▣ در میان بحث از جا بلند می‌شوید وکار دیگری انجام می‌دهید. تلویزیون را روشن می‌کنید، باکامپیوتر کار می‌کنید، کاغذهای روی میز را زیرورو می‌کنید تا عملاً بحث را تمام کنید.

▣ می‌گویید بعداً در این باره صحبت می‌کنیم اما هرگز بحث را مطرح نمی‌کنید و هنگامی که ما موضوع را پیش می‌آوریم، باز هم اجتناب می‌کنید.

▣ نمی‌گویید از چه موضوعی ناراحت هستید، در عوض کناره‌گیری می‌کنید، فریاد می‌زنید و از ما فاصله می‌گیرید. چگونه صحبت نکردن شما، احساسات بدی را در ما ایجاد می‌کند.

▣ ما نگران و مضطرب می‌شویم و می‌ترسیم احساساتی داشته باشید که آنها را از ما مخفی کنید.

▣ احساس ناامنی می‌کنیم زیرا فکر می‌کنیم برایتان اهمیتی نداریم که با ما صحبت نمی‌کنید.

▣ احساس نیازمندی و احتیاج می‌کنیم چون فکر می‌کنیم ما را کنار می‌زنید.

▣ سمج و لجباز جلوه می‌کنیم زیرا سعی می‌داریم شما را به صحبت واداریم.

▣ نق نقو و بداخلاق جلوه می‌کنیم زیرا سعی داریم در مورد موضوعی بحث کنیم.

▣ عصبانی و خشمناک می‌شویم که به نیاز ما یعنی صحبت کردن توجه نمی‌کنید.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:

هنگامی که با ما صحبت نمی‌کنید یا جوابمان را نمی‌دهید، احساس می‌کنیم دوستمان ندارید و به ما اهمیت نمی‌دهید. می‌دانیم که همیشه صحبت با ما برایتان آسان نیست اما عواقب صحبت نکردن با ما به مراتب بدتر است.

راه حل:

۱. هنگامی که در مقابل همسرتان واکنش نشان می‌دهید، به خاطر بیاورید که قصد او از صحبت با شما، کنترل شما نیست بلکه برقراری ارتباط است.

۲. ساکت و بی‌حرف نباشید، بپذیرید که دوست داریم با شما صحبت کنیم و اگر آن لحظه آمادگی ندارید، زمانی برای آن تعیین کنید.

۳. به یاد داشته باشید هر چه بیشتر بحث را به تعویق بیندازید، صحبت در مورد آن مشکل‌تر می‌شود.]

۲. به خواسته‌های او توجه نکنید و به صحبت هایش گوش ندهید.

ما زن‌ها به شما می‌گوییم چه نیازهایی داریم. شما با خود می‌گویید اهمیتی ندارد.

به شما می‌گوییم ک از رابطه‌مان راضی نیستیم. شما این حرف را به حساب این می‌گذارید که خیلی گلایه می‌کنیم و ایرادگیر هستیم.

می‌گوییم هفته سختی را پشت سر گذاشته‌ایم و به حمایت و کمک شما نیاز داریم. شما گفته‌هایمان را فراموش می‌کنید و دریغ از اندکی کمک! وقتی به خواسته‌های ما توجه نمی‌کنید، به این نتیجه می‌رسیم: یا به حرف‌های ما گوش نمی‌دهید یا عملاً گفته‌هایمان را نادیده می‌گیرید.

اخیراً یکی از دوستانم داستانی در مورد عدم توجه مردان و عواقب آن برایم تعریف کرد:

لیندا و شوهرش ایرونیگ هیجده سال است که ازدواج کرده‌اند و دو فرزند دارند اما پنج سال است که لیندا از زندگی شان راضی نیست. ایرونیگ توجه کافی به او ندارد و در دنیای کار و نگرانی‌های خود غرق شده است. او دمدمی و افسرده شده و عصبانیتش را بر سر لیندا و فرزندانش خالی می‌کند. بارها و بارها لیندا سعی کرده و در این باره با شوهرش صحبت کند، اما هر بار ایرونیگ موضوع صحبت را عوض کرده یا بدون هیچ حرفی نشسته و به انگشت هایش خیره شده است. حتی لیندا او را به طلاق تهدید کرده اما این مورد نیز او را به خود نیاورده است.

یک روز لیندا متوجه می‌شود که دیگر قادر به ادامه زندگی با او نیست و باید موضوع جدایی از او را به طور جدی مطرح کند. آن شب، با صدایی گرفته می‌گوید: «ایرونیگ، من بارها و بارها تلاش کردم اما

دیگر نمی توانم ادامه دهم. فکر کنم بهتر است از هم جدا شویم.»

ایرونیگ با تعجب می‌پرسد: «می‌خواهی طلاق بگیری؟ می‌فهمی چه می‌گویی؟ باورم نمی‌شود این حرف را بزنی، مگر اتفاقی رخ داده؟»

لیندا با ناباوری می‌گوید: «چه اتفاقی رخ داده؟ پنج سال است که از تو می‌خواهم فکری برای رابطه‌مان کنی، اما ظاهراً تو به حرف هایم گوش ندادی!»

«چطور می توانی ناگهان و بدون دادن فرصتی به من این حرف را بزنی؟ فکر نمی‌کنی ما باید در این مورد فکر کنیم؟»

«من صدها بار به تو فرصت فکر کردن دادم. نمی توانی بگویی از این حرف تعجب کرده‌ایم. این چند سال کجا بودی؟»

لیندا با بغض از من پرسید: «چطور او اخطارها و خواهش‌های مرا نادیده گرفت؟»

من به درستی پاسخ این سؤال را نمی‌دانم. شاید ایرونیگ مانند بسیاری از مردان دوست نداشت حقایقی را بشنود که در او احساس شکست را ایجاد می‌کنند، شاید او راه‌حلی برای شکایات لیندا نداشت و بنابراین به طور ناخودآگاه آنها را نادیده می‌گرفت. یا شاید حرف‌های او را جدی نمی‌گرفت و آنها را نق و نق و بهانه می‌دانست. به هر حال نتیجه بی توجهی او این بود که همسرش را از دست دارد.

آقایان اصل مطلب این که: هرگز زن را به مرحله‌ای نرسانید که شما را به جدا شدن تهدید کند یا نسبت به شما سرد شود یا برای این که به حرف هایش گوش دهید به زنی بدزبان و درنده تبدیل شود.

رفتارهای مردان که زنان را دیوانه می‌کند:

▣ *سخنان ما را تأیید نمی‌کنید و منتظر هستید حرف‌های ما به پایان برسد تا سریع آنها را فراموش کنید.*

▣ *با این تفکر که پرتوقع یا محتاج هستیم حرف‌های ما را بی‌ارزش تلقی می‌کنید.*

▣ *خواسته‌های ما را تا آخرین لحظه به تعویق می‌اندازید، با این امید که از خواسته خود دست برداریم یا بتوانیدما را از آن منصرف کنید.*

▣ *با این تفکر که خواسته ما مهم نیست و بنابراین ضرورتی ندارد آن را اجابت کنید، خواسته‌های ما را بی‌اهمیت جلوه می‌دهید.*

▣ *وانمود می‌کنیدکه به نیازهایمان توجه دارید و آنها را برآورده خواهیدکرد اما سپس همه چیز را نادیده می‌گیرید و هیچ تلاشی نمی‌کنید.*

چگونه عدم توجه به نیازهای زنان بدترین حالت را در آنها ایجاد می‌کند؟

▣ *احساس ناامنی و ترس می‌کنیم زیرا فکر می‌کنیم به ما توجه ندارید.*

▣ *احساس نیاز می‌کنیم و پرتوقع می‌شویم زیرا فکر می‌کنیم ما را از خواسته‌مان محروم کرده‌اید.*

▣ *عصبانی و خشمناک می‌شویم زیرا خواسته‌هایمان را نادیده می‌گیرید.*

▣ *پرتوقع می‌شویم و حتی شما را تهدید می‌کنیم تا توجهتان را جلب کنیم.*

▣ *عصبی و حساس می‌شویم زیرا مدام نگرانیم که سرانجام به ما توجه می‌کنید یا نه.*

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
وقتی به صحبت‌های ما گوش نمی‌دهید و نیازهایمان را نادیده می‌گیرید، احساس می‌کنیم ما را دوست ندارید و به عواقب و نتایج این بی‌توجهی بر رابطه‌مان اهمیتی نمی‌دهید. هر چه بیشتر به نیازهایمان بی‌توجه باشید، پرتوقع‌تر می‌شویم و راضی کردن ما نیز مشکل‌تر می‌شود.
راه حل:
۱. توجه به سخنان و خواسته‌های ما را به عنوان تضمینی برای حفظ رابطه‌مان بدانید. ما راه خوشحال کردن‌مان را در اختیار شما می‌گذاریم. هر چه خوشحال‌تر باشیم، همسر بهتری نیز برای شما خواهیم بود.
۲. یک هفته، تنها بر یکی از نیازهایمان متمرکز شوید. مثلاً محبت بیشتر، گذران وقت بیشتر با بچه‌ها، جمع کردن لباس هایتان و... و سعی کنید بخشی از نیاز ما را پاسخ دهید.
۳. لطفاً ما را جدی بگیرید. وقتی از شما خواسته‌ای داریم، آن خواسته کم اهمیت و جزیی نیست بلکه برایمان بسیار بااهمیت است، به این دلیل که شما نیز برایمان بسیار بااهمیت هستید.]

۳. در مقابل او پرخاشگر و تندخو باشید.

بارها و بارها از شما می‌خواهیم با جمع آوری لباس هایتان از اتاق خواب در پایان روز در نظافت اتاق به ما کمک کنید، اما به سادگی بـه حرف ما توجه نمی‌کنید.

از شما می‌خواهیم شب هایی که تا دیروقت به تماشای تـلویزیون می‌نشینید، زودتر به ما شب به خیر بگویید تـا مـنتظرتان نـمانیم. امـا ناراحت می‌شوید و می‌گویید قرار نیست همه کارهایم را به تو گـزارش دهم.

در فصل پیش در مورد حس استقلال در مردان و ترس از دست دادن آزادی آنها صحبت کردیم. می‌دانم دوست ندارید برای هر کاری به زن‌ها پاسخ دهید یا دستورات او راااطاعت کنید. اما واقعیت این است که یک راه برای دیوانه کردن زنان این است که اجازه دهید بخش پرخـاشگر و شورش‌گر وجودتان، رابطه شما راکنترل کند.

چگونه می‌توانید دریابید که رفتاری شورشی و پرخاشگر دارید. با تعیین درستی یا نادرستی جملات تست زیر به این موضوع پی می‌برید.

آیا شما یاغی هستید؟

کلمه «فشار و اجبار» را معمولاً در روابط عشقانه‌تان به کار می‌برید. برای مثال:

«آن قدر مرا تحت فشار نگذار و گرنه مجبور می‌شوم ترکت کنم.»

«وقتی خواسته‌هایت را مطرح می‌کنی، آن را فشار و اجبار می‌دانم.»

«دوست داری مرا به انجام‌کارهایی‌که دوست ندارم مجبورکنی مثل مطالعه

این کتاب.

وقتی زنی از شما خواسته‌ای دارد، ناخواسته دوست دارید عکس آن را انجام دهید.

از واژه «یاغی» بدتان می‌آید و ترجیح می‌دهید خود را مردی مستقل بدانید که نمی‌خواهد قدرتش را از دست بدهد.

از این تست متنفر هستید.

چطور بود، آقایان؟ اگر این تست به نظرتان احمقانه آمد، در مورد سوال هایش فکر نکردید و حتی یک بار هم نخندید پس به شما تبریک می‌گویم، شما یک یاغی و شورشی تمام عیار هستید.

نکته مهم آن که: مشکل پرخاشگری و یاغی گری این است که هر گونه صحبت با همسرتان را به نبرد خواسته‌ها تبدیل می‌کنید. نبرد قدرتی که شما سعی می‌کنید به او ثابت کنید مستقل هستید و نمی‌توان بر شما مسلط شد. مثلاً همسرتان می‌گوید: «آخر هفته به مسافرت برویم.» اما شما می‌گویید پر مشغله هستید، با این وجود که خودتان نیز این پیشنهاد را دوست دارید. یا از یکی از دوستتان انتقاد می‌کند و شما سرسختانه از دوستتان دفاع می‌کنید در حالی که خودتان نیز با او هم عقیده هستید.

رفتارهای مردان که زنان را دیوانه می‌کند:

- ***در برابر خواسته ما مقاومت می‌کنید و حتی بر عکس آن را انجام می‌دهید.***
- ***فقط برای این که با ما هماهنگ نباشید، با نظرمان مخالفت می‌کنید.***
- ***خواسته‌های ما را به فشار و اجبار تعبیر می‌کنید و واکنش نشان می‌دهید.***

◘به ابراز عشق و علاقه ما مظنون هستید و آن را راهی برای فریب مردان می‌دانید.

◘ و تلاش‌ها، کمک‌ها و توصیه‌های ما را تلاش برای سلطه بر خود تلقی می‌کنید و به آنها توجه نمی‌کنید حتی در مواقعی که می‌دانید منطقی هستند.

◘ از ابراز عشق و ایجاد امنیت و آرامش خاطر در ما خودداری می‌کنید تا از شما توقع این کار را نداشته باشیم و شما را مجبور به این کار نکنیم.

چگونه یاغی‌گری و پرخاش‌گری بدترین احساس را در زنان ایجاد می‌کند؟

◘ از شما می‌رنجیم و احساس می‌کنیم به ما علاقه ندارید زیرا با ما می‌جنگید.

◘ وقتی عشقتان را از ما دریغ می‌کنید احساس ناامنی و احتیاج می‌کنیم.

◘ وقتی در برابر خواسته‌هایمان مقاومت می‌کنید، عصبی و مأیوس می‌شویم.

◘ وقتی مثل یک نوجوان یاغی رفتار می‌کنید، دوست داریم در حق شما مادری کنیم.

◘ وقتی احساس می‌کنیم ما را به نبرد قدرت وارد کرده‌اید، پرخاش‌گر و درنده خو می‌شویم.

◘ وقتی از انجام کوچکترین کارها برای حفظ رابطه‌مان خودداری می‌کنید، عصبانی و سلطه‌جو می‌شویم.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
وقتی پرخاشگر و یاغی می‌شوید، ما را دشمن خود می‌کنید. وقتی با ما مانند مادرتان رفتار می‌کنید که می‌خواهید آزادیتان را از او پس بگیرید، بدترین احساس را پیدا می‌کنیم. هر چه بیشتر در مقابل ما مقاومت کنید، بدتر و بدخلق‌تر می‌شویم.
راه حل:
۱. نبردهایتان را با دقت انتخاب کنید. در برخی مواقع، در رابطه‌تان با همسر خود باید محدودیت هایی ایجاد کرد یا «نه» گفت. اما نه در تمامی اوقات. در عوض این که همیشه در برابر خواسته‌های همسرتان پرخاش کنید، شرایطی را انتخاب کنید که انجام این رفتارها در آنها مناسب و مقتضی هستند. در غیر این صورت زندگیتان به میدان جنگی تبدیل می‌شود که هیچ یک از آن جان سالم به در نخواهید برد.
۲. هرگاه پرخاشگر و یاغی می‌شوید به خاطر آورید که قصد همسرتان کنترل شما نیست بلکه مقصد ارتباط با شما، ایجاد صمیمیت، هماهنگ کردن زندگی و نظم بخشیدن به آن را دارد.]

۴. به او امنیت و آرامش خاطر ندهید.

می‌گوییم از این که اخیراً از ما راضی نیستید و کناره گیری می‌کنید، نگران هستیم. می‌گویید خیالاتی شده‌ایم و آرام باشیم.

می‌گوییم نگران سخنرانی هستیم که باید در محل کارمان ارائه دهیم و نیاز به نوازش و دلداری شما داریم، می‌گویید باید ایمیل‌هایتان را چک کنید و وقت ندارید.

با یادآوری واقعه‌ای غم‌انگیز، احساساتی می‌شویم و گریه می‌کنیم. اما شما می‌نشینید و ما را تماشا می‌کنید و حرفی نمی‌زنید یا کاری نمی‌کنید که آرام شویم.

وقتی ما ناراحت هستیم، دوست داریم به سخنانمان گوش دهید، ما را مورد مهر و محبت دخود قرار دهید و بگویید همه چیز رو به راه می‌شود. اما در عوض، مردان اغلب ما را نصیحت می‌کنند یا ما را تنها می‌گذراند یا حتی ما را به دلیل ناراحتی که داریم، سرزنش می‌کنند.

وقتی ما احساس ترس یا ناامنی می‌کنیم، امیدواریم که فردی ما را آرام کند و نگرانی‌هایمان را کاهش دهد. بنابراین اگر در عوض آرامش، با سردی، بی‌تفاوتی و انتقاد همسرمان مواجه شویم، ترسمان افزایش می‌یابد و حتی احساس بدتری پیدا می‌کنیم.

چرا مردها نمی‌توانند به آسانی زن‌ها را آرام کنند؟

۱. مردها احساس می‌کنند مجبورند مشکل را حل کنند و هنگامی که نمی‌توانند مأیوس می‌شوند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
مردها اغلب درخواست زنان برای تأمین امنیت و ارامش خاطر را به درخواست برای حل مشکلات از جانب او تعبیر می‌کنند.]

در مواقع ناراحتی نمی‌خواهیم با ذهن مردان مرتبط شویم بلکه دوست داریم با قلب آنها ارتباط داشته باشیم. راه حل رفع نگرانی ما اگر چه منطقی به نظر نمی‌رسد اما مؤثر است:

گفتن جملاتی مانند: «عزیزم، تو را درک می‌کنم، متأسفم که این مشکل را داری.» یا «الآن چه کمکی از دست من برمی‌آید؟»

۲. *مردها خود را مقصر ناراحتی زنان می‌دانند و از آنها عصبانی می‌شوند.*

وقتی به شما می‌گوییم ناراحت هستیم یا ترسیده‌ایم و شما عصبانی می‌شوید، در واقع شرایط را بیست برابر بدتر می‌کنید. واقعیت این است که ما با طرح ناراحتی خود قصد نداریم شما را مقصر بدانیم یا از شما انتقاد کنیم بلکه می‌خواهیم احساس بهتری پیدا کنیم و نیازمند کمک و آرامش خاطر از جانب شما هستیم.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
مردها اغلب درخواست زنان برای امنیت و ارامش را در عوض درخواست برای محبت به اتهام و انتقاد تعبیر می‌کنند.]

رفتارهای مردان که زنان را دیوانه می‌کند:

◘ *وقتی ناراحت هستیم و به محبت شما نیاز داریم، ما را نصیحت می‌کنید.*

◘ *وقتی می‌گوییم به امنیت و آرامش خاطر نیاز داریم، خلاف آن را انجام می‌دهید و از ما دوری می‌کنید.*

◘ *ناراحتی ما را غیرطبیعی می‌دانید و خواسته‌مان را نادیده می‌گیرید.*

◘ *از ناراحتی ما عصبانی و آزرده می‌شوید و بدین ترتیب ناراحتی ما را افزایش می‌دهید.*

◘ *باعث می‌شوید خود را به دلیل نیاز به امنیت ضعیف و پرتوقع بدانیم.*

◘ *احساساتمان راکم اهمیت می‌کنید و می‌گویید نباید آنها را جدی گرفت.*

◘ *وقتی به مهربانی و محبت شما نیاز داریم، منطقی و تحلیل گر می‌شوید.*

چگونه عدم تأمین احساس امنیت و آرامش خاطر، بدترین حالات را در ما ایجاد می‌کند.

◘ *وقتی از شما درخواست آرامش می‌کنیم و شما با سردی و بی‌تفاوتی از کنارمان می‌گذرید احساس می‌کنیم طرد شده‌ایم.*

◘ *وقتی از شما درخواست آرامش می‌کنیم و اهمیت نمی‌دهید، احساس ترس و ناامنی می‌کنیم.*

◘ *وقتی نیاز ما را درک نمی‌کنید نگران و حساس می‌شویم.*

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:

وقتی از شما آرامش و امنیت می‌خواهیم شما با بی‌تفاوتی یا عصبانیت به ما پاسخ می‌دهید، احساس می‌کنیم ناراحتی ما برایتان مهم نیست و ما را دوست ندارید.

راه حل:

۱. فراموش نکنید که ما نمی‌خواهیم مشکلات را حل کنید. فقط دوست داریم در کنارمان باشید. واقعیت این است که ما دوست نداریم مشکلمان را منطقی حل کنید بلکه فقط دوست داریم به حرف هایمان گوش دهید و از لحاظ عاطفی از ما حمایت کنید.

۲. وقتی می‌گوییم از شما آزرده‌ایم و به آرامش و امنیت نیاز داریم، غرورتان را کنار بگذراید و ما را درک کنید. تنها چیزی که می‌خواهیم احساس ارتباط و شادمانی دوباره است، نه متهم کردن شما.

۳. به یاد داشته باشید: با ارزش‌ترین چیزی که در این مواقع به ما هدیه می‌دهید توصیه‌ها یا منطق شما نیست بلکه مهر و محبت شماست. عشق و محبت شما می‌تواند قلب ما را التیام دهد و ارزش آن از هر راه حلی بیشتر است.]

۵. به زنان دیگر توجه کنید.

باربارای عزیز:

نامزدم که سه سال او را می‌شناسم این عادت بد را دارد که با زن‌ها لاس می‌زند و این کارش مرا دیوانه کرده است. او در حضور من به زن‌ها زل می‌زند و با آنها صحبت می‌کند، اگر چه خود او این موضوع را انکار می‌کند. وقتی از این موضوع شکایت می‌کنم اصرار دارد که فقط رابطه‌ای دوستانه و در حد شوخی با آنها دارد و مرا به حسادت و ناامنی متهم می‌کند. مشکل این است که طرز رفتار او احساس ناامنی در من ایجاد می‌کند و نمی‌توانم از خودم دفاع کنم. فکر نمی‌کنم تاکنون به من خیانت کرده باشد پس چرا رفتار او تا این حد مرا آزار می‌دهد؟ لطفاً به من کمک کنید!

این نامه تنها یکی از صدها نامه‌ای است که طی این سال‌ها در مورد شکایت زنان از شوهرانشان دریافت کرده‌ام. وقتی این موضوع را برای مردان مطرح می‌کنم، با خنده می‌گویند: «می‌دانم زنان همیشه در این مورد گلایه می‌کنند، اما آنها بیش از حد حساسند.»

توجه: آقایان پیش از آن که مرا به انتقاد از خود متهم کنید، توجه داشته باشید که این موضوع را در سمینارهایم برای هزاران مرد و زن عنوان کرده‌ام و آن را به نحوی برایتان توضیح می‌دهم که تاکنون نشنیده‌اید. در اینجا در مورد تأثیرات این کار شما بر انرژی احساسی رابطه‌ای صمیمی صحبت می‌کنم.

درک حساب بانکی جنسی شما

تصور کنید که هر مرد و زنی یک «حساب بانکی جنسی» دارند. در این حساب مقدار مشخصی از انرژی عاشقانه و جنسی شامل شهوت، هیجان، اشتیاق و غیره وجود دارد. همان گونه که در استفاده از حساب بانکی مالی خود آزاد هستید آن را خرج کنید، سرمایه گذاری کنید یا به دیگران ببخشید. در استفاده از این حساب نیز مختار هستید.

وقتی مجرد هستید مقدار کمی از موجودی خود را در رابطه‌ای رمانتیک سرمایه گذاری می‌کنید و منتظر می‌مانید که ببینید بهره‌وری و سود کافی را دارد یا خیر.

هنگامی که عاشق می‌شوید و ازدواج می‌کنید، گویی فرصتی که همیشه برای سرمایه گذاری در پی آن بودید، یافته‌اید. شما تعهد می‌دهید که تمام انرژی احساسی و جنسی خود را در این رابطه سرمایه گذاری کنید و هیچ گونه سرمایه گذاری جانبی و طرح‌های کوتاه مدت را مجاز نمی‌دانید! روز به روز، سال به سال «موجودهای» بیشتری را «نخندید» به سرمایه خود اضافه می‌کنید. این سپرده‌ها از چه تشکیل شده‌اند؟ صمیمیت، ارتباط محبت و عشق.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هر زمان که از لحاظ عاطفی با همسرتان ارتباط برقرار می‌کنید، با او همدل می‌شوید و صحبت می‌کنید، هر کلمه عاشقانه‌ای که بر زبان می‌آورید، ابراز احترام و تقدیرتان، تمام لحظات صمیمی و نزدیک بین شما، هر مهر و محبت و نوازش همه و همه سپرده‌هایی هستند که به سرمایه‌گذاری ارتباط شما با فرد مورد علاقه‌تان افزوده می‌شوند.]

اکنون تصور کنید که ازدواج موفقی کرده‌اید و در یک شرکت بزرگ مهندس هستید. و یک زن جذاب و زیبا همکار شماست و به نظر می‌رسد کمی بیشتر از حد معمول با شما صمیمی می‌شود. احساس می‌کنید کمی به سوی او جذب شده‌اید. بنابراین خود را متقاعد می‌کنید که اشکالی ندارد بیشتر با او صحبت کنید، برای یکدیگر پیام بفرستید، یا گاهی با او ناهار بخورید. از این گذشته شما همسر دارید و او تنها دوستی معمولی برای شماست، درسته؟

خیر. علیرغم نیت خوب شما، مراوده شما با او بی‌ضرر نیست. هر زمان که با او صحبت می‌کنید، برایش پیام می‌فرستید به او توجه می‌کنید، سپرده‌ای را در عوض حساب همسرتان به حساب بانکی جنسی او می‌فرستید! در واقع شما موجودی یا انرژی را از حسابی که وقف صرف در رابطه عاشقانه تان کرده‌اید به حساب زنی واریز می‌کنید که حتی به درستی او را نمی‌شناسید.

خطر این کار چیست؟ این کار مانند این است که از حساب همسرتان و خود دزدی کنید. می‌دانم باور این حرف مشکل است، اما لحظه‌ای در این باره فکر کنید.

ممکن است بگویید: دست نگه‌دار! من هیچ خطایی مرتکب نمی‌شوم. من حتی این زن را لمس نمی‌کنم. صحبت‌های ما کاملاً مؤدبانه است. پس چطور می‌گویی من چیزی از همسرم دریغ می‌کنم؟» من معتقدم نوع توجه و انرژی و ارتباطی که شما نسبت به زن دیگری دارید تنها باید صرف همسرتان شود، البته اگر خواهان رابطه زناشویی مستحکم، صمیمی و پرمهری هستید. در ابتدا ارتباط شما با زن دیگری هیچ تأثیری

ندارد، اما هنگام که وجود خود را با زن دیگری تقسیم می‌کنید، ذره ذره موجودی‌های سرمایه اصلی تان را تهی می‌کنید و طولی نمی‌کشد که تأثیرات منفی آن را مشاهده می‌کنید. احساس می‌کنید همسرتان جذابیت کمتری برایتان دارد، ارتباطتان با او کمتر می‌شود و احساس محدودیت بیشتری می‌کنید. یک روز از خواب برمی‌خیزید و می‌بینید هیچ علاقه‌ای به همسر تان ندارید تمام شور و هیجانتان از بین رفته است و بدون این که متوجه شده باشید دیگر خیلی دیر شده است.

اگر کاری داشته باشید که بخواهید در آن موفق باشید و همیشه کارتان پابرجا باشد آیا سرمایه این کار را در جای دیگر مصرف می‌کنید؟ البته که خیر. پس چطور حاضر می‌شوید بخشی از انرژی احساسی خود که آن را در رابطه زناشویی تان سرمایه گذاری کرده‌اید در جای دیگر مصرف کنید؟

بیشتر مردان از این تبادل قدرتمند انرژی‌های احساسی در زندگی خود آگاه نیستند. هیچ کس این آموزش‌ها را در سن رشد به ما نداده است. بنابراین شما با نیت خوب رابطه‌ای را آغاز می‌کنید و به خود می‌گویید مادامی که رابطه جنسی با آن فرد داشته باشید به همسرتان وفادار خواهید بود. اما باید بدانید تأثیر توجه شما فراتر از کارهایی است که از لحاظ فیزیکی انجام می‌دهید یا نمی‌دهید.

چگونه می‌توان فهمید که از حساب بانکی جنسی خود برداشت کرده‌اید؟

گاهی اوقات وقتی این موضوع را برای مردان توضیح می‌دهم

می‌گویند: «پس ما باید با چشمان بسته راه برویم؟ یعنی هر زمان که نگاهمان به زنی می‌افتد، از حساب جنسی مان برداشت می‌کنیم؟ نه البته که منظور من این نیست. بین نگاه کردن و تسلیم نفس شدن تفاوت زیادی وجود دارد. نگاه کردن به انسانی زیبا و لذت بردن از زیبایی که او به دنیا می‌افزاید با تسلیم نفس شدن و داشتن انرژی جنسی نسبت به او بسیار متفاوت است. زن‌ها به این موضوع بسیار حساس هستند و هنگامی که شما از حساب مشترکمان برداشت می‌کنید، حتی به مقدار خیلی ناچیز، متوجه می‌شویم. هنگامی که موجودی حساب بانکی مشترکمان کاهش می‌یابد، حس امنیت و آرامش ما نیز کاهش می‌یابد. به همین دلیل زنان در چنین مواقعی بدترین احساس را پیدا می‌کنند.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:

هنگامی که انرژی احساسی خود را در جایی به جز رابطه زناشویی‌تان سرمایه‌گذاری می‌کنید، بیش از آنچه تصور کنید به ما آسیب می‌زنید و رفته رفته رابطه را از منابع ارزشمند و حیاتی‌اش دور می‌سازد.]

راه حل:

۱. هنگامی که وسوسه می‌شوید حتی برداشت ناچیزی از بانک انرژی احساسی خود داشته باشید از خود بپرسید: هدف من از انجام این کار چیست؟ می‌خواهم به چه چیزی برسم؟ تعهد خود را در قبال همسرتان به یاد آورید و در عوض برداشت از حسابتان، با مهرورزی بیشتر، به حسابتان بیفزائید.

۲. هنگامی که با زنی زیبا و جذاب مواجه می‌شوید، به فکر تصاحب او نباشید بلکه او را یک شاهکار هنری دنیا بدانید و مانند دیگر زیبایی‌های طبیعت او را تحسین کنید اما تسلیم هوای نفس نشوید. در این لحظه، زن زیبای خود را به یاد آورید و بگویید چقدر خوشبخت هستید که چنین عشقی را دارید.]

۶. از او فاصله بگیرید.

از او فاصله بگیرید، با او صحبت نکنید، به سؤالات او در مورد علت ناراحتی شما پاسخ ندهید تا شاهد باشید که چگونه زن با اعتماد به نفس و مقتدر شما به فردی ترسو، عصبی و مأیوس تبدیل می‌شود. به یاد داشته باشید: زنان نیاز دارند احساس آرامش، ارتباط و ارزشمندی کنند و هنگامی که شما کناره گیری می‌کنید بدترین حالات را در آنها ایجاد می‌کنید.

گاهی اوقات حتی مردها نیز از علت این رفتار خود با خبر نیستند و عمدی این کار را انجام نمی‌دهند. دلایل متعددی برای این رفتار وجود دارد از مقاومت در برابر صمیمیت گرفته تا ترس از آزردگی یا مشکلات زمان کودکی و غیره. به هر حال در چنین مواقعی زنان سعی می‌کنند به هر طریق این فاصله را پر کنند و به شما نزدیک شوند زیرا احساس بسیار بدی پیدا می‌کنند.

هرگز نتیجه خوبی از بستن درهای قلبتان به روی همسرتان نخواهید گرفت، بلکه تخم بی‌اعتمادی در دل او کاشته می‌شود و نمی‌تواند احساس آرامش داشته باشد، بنابراین شما بیشتر و بیشتر از او فاصله می‌گیرید. با ادامه این کار چه بسا او نیز از شما دور می‌شود و سرانجام او را از دست می‌دهید.

[راه حل:
هنگامی که احساس می‌کنید از لحاظ عاطفی از ما دور شده‌اید، سعی کنید به حالت اولیه بازگردید به خودتان دروغ نگویید و وانمود نکنید این فاصله بی‌ضرر است. ما متوجه عدم حضور شما می‌شویم و آزار می‌بینیم. اگر مشکلی وجود دارد آن را مطرح کنید ولی این گونه ساکت و بی‌احساس نباشید.]

۷. از او انتقاد کنید.

واکنش‌های مثبت و خوب و پیشنهادات سازنده بخشی از روابط سالم و صمیمانه است.

هر چه بیشتر به او بگویید که کارمان را به درستی انجام نمی‌دهیم، اعتماد به نفسمان کمتر می‌شود و کارها را خراب تر می‌کنیم. هر چه بیشتر از ظاهر ما انتقاد کنید، احساس بدتری نسبت به خود پیدا می‌کنیم و به اصلاح خود فکر می‌کنیم. رفته رفته انتقادهای مکرر شما اعتماد به نفس را به حدی کاهش می‌دهد که تشنه کوچکترین تأیید و تحسین از جانب شما می‌شویم.

هنگامی که یک زن همیشه با ترس از انتقاد شوهرش زندگی می‌کند، عصبی می‌شود و احساس ناامنی می‌کند و نمی‌تواند هیچ کاری را به درستی انجام دهد.

اما هیچ پیشرفتی با ترس حاصل نمی‌شود، تنها با عشق است که ما احساس امنیت لازم برای تغییر و تحول، شکوفایی و درخشش را می‌یابیم.

[راه حل:
هنگامی که مایلید از همسرتان انتقاد کنید از خود بپرسید: «هدفم از بیان این انتقاد چیست؟» آیا هدف شما حل مسئله یا تغییر رفتار همسرتان است؟ یا تنها می‌خواهید عصبانیت و ناراحتی خود را بر سر او خالی کنید؟ اگر قصد دارید واکنش یا احساستان را نشان دهید، راه‌های دیگری نیز وجود دارد که منطقی‌تر می‌باشد.]

۸. مبهم، نامشخص و سردرگم باشید

متأسفانه یکی از روش‌های مورد علاقه مردان این است که واضح صحبت نکنند، اجازه ندهند ما از افکار یا نقشه‌هایشان و از زمان انجام کارهایشان باخبر شویم. هر چه بیشتر طفره بروید، احساسات بد ما را تشدید می‌کنید. این بحث از اهمیت زیادی برخوردار است و در فصل ۱۱ به طور مفصل در این باره صحبت خواهیم کرد.

۹. فراموشکار باشید و کارها را به تأخیر بیاندازید.

«به لوله کش زنگ زدم؟ فکر کنم یادم رفت این کار را بکنم.»

«مهمانی پدر و مادر همین هفته است؟ فکر کردم ماه دیگر است.»

«گفتم که با جان در مورد نمراتش صحبت می‌کنم اما الآن این کار را نخواهم کرد.»

«یادم هست که چند ماه پیش در مورد احساسات تو در این مورد صحبت کردیم اما الآن چیزی یادم نیست.»

اینها جملاتی هستند که مردها با اسهار آنها زنان را دیوانه مـی‌کنند. آنچه ما را ناراحت می‌کند این است:

ما می‌دانیم که اگر رئیستان از شما بخواهد ظهر در اداره باشید، شما فردا نمی‌روید و بگوئید: «آیا با یکدیگر قرار ملاقات داشتیم؟ فراموش کردم.» می‌دانیم که اگر طرفدار فوتبال باشید و بلیت مسابقه را تهیه کرده باشید از دوستانتان نمی‌پرسید: «آیا مسابقه همین هفته است؟ فکر کردم ماه بعد است.» می‌دانیم که اگر سرمایه گذاری بخواهد در کارتان سرمایه گذاری کند و گزارش روند کارتان را بخواهد به او نمی‌گویید: «این کار را انجام می‌دهم اما نه این هفته.» اما با همسرتان این گونه رفتار می‌کنید.

در چـنین مـواقـعی احسـاس مـی‌کنیم بـرایـتان اهـمیت نـدارم و خواسته‌های ما برایتان اولویت ندارد و به گفته‌های ما توجه ندارد. بدین ترتیب ما پرخاشگر، زورگو و عصبی می‌شویم و احساس ناامنی می‌کنیم و می‌توانیم به شماا عتماد کنیم. در نتیجه شما نیز از ما دلسرد می‌شوید و بیشتر، کارهایتان را به تأخیر می‌اندازد.

[راه حل:
آقایان لطفاً پشت ما راخالی نکنید.اگر دوست ندارید همه کارها را به همسرتان گزارش دهید یا به این دلیل که برخی مسائل با اهمیت برای همسرتان از نظر شما اهمیتی ندارند، تصمیم می‌گیرید آنها را نادیده بگیرید یا این که تنبلی می‌کنید و منتظر یادآوری ما هستید. به هر حال نتیجه همه مشابه است. ما مانند مادر یا افسر مافوق شما مدام کارهایتان را زیر نظر می‌گیریم. نه تنها شما از این رفتار منزجر هستید بلکه خود ما نیز از این عمل بیزاریم.
لطفاً نسبت به قول‌ها، مکالمات و برنامه‌هایتان بی‌تفاوت نباشید. فراموش نکنید زن‌ها به همه جزئیات امور مربوط به عشق توجه می‌کنند و اگر سه هفته پیش مطلبی را گفته باشید باور کنید آن را به یاد می‌آورند. هنگامی که تعهد خود نسبت به ما را حفظ می‌کنید، احساس می‌کنیم مورد محبت و احترام قرار گرفته‌ایم و در مقابل ارزش و احترام بیشتری برایتان قائل می‌شویم.]

۱۰ - به او توجه نکنید.

هنگامی که به زن مورد علاقه‌تان توجه نکنید، بدترین حالات را در او ایجاد می‌کنید. وقتی فراموش می‌کنید که علاقه خود را نسبت به زندگی ما و مشکلاتمان ابراز کنید،از احوال و نیازهای مانعی پرسید و در مواقع ناراحتی، افسردگی و خستگی به ما توجه نمی‌کنید احساس می‌کنیم کوچکترین ارزشی برایتان نداریم.

۱۱ - در مورد افکار و احساسات خود با او صحبت نکنید.

وقتی ما را به حساب نمی‌آورید، احساس می‌کنیم مورد احترام، ارزش و اعتماد شما قرار نگرفته‌ایم. بدتر آن که وحشت زده می‌شویم و احساس می‌کنیم موضوعی را از ما پنهان کرده‌اید. بنابراین شما را تحت فشار می‌گذاریم که با ما درد دل کنیم یا به تحقیق و بازجویی می‌پردازیم تا به حقیقت پی ببریم.

[چگونه بهترین احساسات را در زن‌ها ایجاد کنیم:

۱. با ما صحبت کنید.

۲. به صحبت‌های ما گوش دهید و سعی کنید نیازهایمان را برآورده کنید.

۳. پرخاشگر و تندخو نباشد. با ما همکاری کنید.

۴. به ما امنیت و آرامش خاطر دهید.

۵. انرژی احساسی خود را فقط بر روی ما سرمایه‌گذاری کنید.

۶. با ما مرتبط بمانید و کناره نگیرید.

۷. از ما تحسین و تعریف کنید.

۸. به طور واضح و گویا با ما ارتباط برقرار کنید.

۹. قول‌های خود را به موقع انجام دهید.

۱۰. به ما توجه کنید.

۱۱. در مورد افکار و احساسات خود با ما صحبت کنید.]

فصل ۹

***

چگونه عاشق کامل و خوبی باشیم

سالها پیش به همراه همسرم به هتلی رؤیایی در حومه شهر مسافرت کردیم. در آن محل که به دوراز هر گونه کار و استرس بود، اوقات خوشی داشتیم. شنبه صبح که از خواب برخاستم احساس نشاط و سرزندگی داشتم. صبحانه را در فضایی با چشم انداز زیبا میل کردیم و تصمیم به پیاده روی گرفتیم. در حال خروج از هتل زنی که لبخند بر لب داشت، توجهم را جلب کرد. حدود پنجاه سال داشت وقتی به نزدیک من رسید، چشمکی زد و گفت:«عزیزم، عشق چقدر به تو می‌آید، سپس از کنار من گذشت و دور شد.

حتی امروز نیز احساس آن روز را به یاد دارم. گویی کسی عمیق ترین احساسات درونی ام را بیان کرده بود. زنی که او را نمی‌شناختم به من نگاه کرد و دریافت که قلبم شادمان است و لبریز عشق هستم.

هیچ آرایش، لباس گران قیمت یا جواهرات ارزنده نمی‌تواند

درخشش و زیبایی کـه از عشـق نشأت مـی‌گیرد، در زن ایـجاد کـند. همچنین هیچ یک از این‌ها نمی‌توانند اندوه، دلشکستگی و خلاء ناشی از کمبود عشق را پنهان کنند.

این فصل در مورد این است که چگونه قلب زنی را سیراب کـنیم و چگونه عاشق واقعی نه تنها در اتاق خواب بلکه در تـمامی جـنبه‌های زندگی باشیم.

[عشق، نیرویی وصف‌ناپذیر برای سـیراب کـردن عـمیق‌ترین بخش‌های وجودمان دارد. عشق روح، قلب و حتی جسم مـا را می‌پروراند. با عشق شکوفا می‌شویم و بی‌عشق در عطش آن می‌سوزیم.]

از زمانی که پا به عرصه گیتی نهادیم، برای زندگی با معنا به چـیزی بیشتر از غذا و آب و هوا نیاز داریم. ما به عشق نیاز داریم. وقتی قلبمان با صمیمیت، محبت و دوستی سیراب می‌شود، عطش عشق فرو می‌نشیند، اما هنگامی که از عشق محروم هستیم، قلبمان تشنه عشق است.

به عقیده من بسیاری از مردان و زنان دنیا تشنه عشق هستند و حتی خود نیز از این موضوع آگاه نیستند. مـتأسفانه در مـورد افـراد مـجرد صحبت نمی‌کنم، بلکه در مورد زوج هایی صحبت می‌کنم کـه قـلبشان تشنه محبت و عشق است. تصور کنید که قلبتان همانند گیاهی است که برای شکوفایی و سرزندگی نیاز به آبیاری دارد. وقتی همسرتان قـلب شما را با عشق آبیاری می‌کند، قلبتان لبریز و شاداب می‌شود.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
چگونگی سیراب کردن قلب همسرتان یکی از مهمترین مهارت هایی است که لازمه روابطی صمیمانه می‌باشد.
وقتی قلبمان را سیراب می‌کنید، شاداب و با طراوت می‌شود.
هنگامی که قلبمان را تشنه نگه می‌دارید، عشق و هیجان را در وجود ما می‌خشکانید.]

وقتی زن‌ها تشنه عشق هستند چه اتفاقی برایشان روی می‌دهد؟

وقتی برای مدت طولانی غذا نخورده باشید چه احساسی دارید؟ من می‌دانم: بی‌طاقت، عصبی و تحریک‌پذیر می‌شوید. پس هنگامی که همسرتان را از نظر عاطفی تشنه نگه می‌دارید، او نیز بی‌طاقت، عصبی، تحریک‌پذیر و حساس می‌شود. در حقیقت از او زنی می‌سازید که همیشه از او بیزار بوده‌اید. یکی از دلایلی که همسرمان را تشنه عشق می‌کنیم این است که هیچ کس تاکنون به ما نیاموخته که تغذیه و پرورش روابط نیز مانند پرورش کودکان، گیاهان یا هر چیز قابل رشدی با اهمیت است. حتی اگر به اهمیت آن پی برده باشیم، نمی‌دانیم چطور این کار را انجام دهیم.

دلیل دیگر آن که شاید در دوران کودکی محبت و عشق کافی دریافت نکرده‌اید. اگر در محیطی پرمهر و محبت رشد کرده باشید، این عشق و محبت را به همسرتان نیز تقدیم می‌کنید.

برخی نیز عشق و محبت را از همسرشان دریغ می‌کنند تا قدرت خود را بر او اعمال کنند. ممکن است احساس کنید همسرتان به خواسته شما

توجه نمی‌کند بنابراین مهر و محبت خود را به عنوان «تنبیه» از او دریغ می‌کنید. اما این کار نتیجه دلخواه شما را در پی ندارد و چه بسا زمانی فرا رسد که همسرتان شما را ترک کند.

چرا زن‌ها تشنه محبت بودن را تحمل می‌کنند؟

چرا گاهی اوقات زن‌ها به سختی تشخیص می‌دهند که تشنه محبت هستند؟

چرا زن‌ها با این موضوع کنار می‌ایند و اجازه نمی‌دهند همسرشان بداند که خواهان عشق و محبت هستند؟

چرا زن‌ها به راحتی شادمانی خود را فدا می‌کنند، حتی بدون آن که متوجه شوند؟

ما همیشه این گونه هستیم. این طور نیست خانم‌ها؟

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها اغلب، به نام عشق، خود را بیش از حد فدا می‌کنند و در نهایت تشنه عشق و رنجیده خاطر باقی می‌مانند.]

با این مثال به شما نشان می‌دهم که زن‌ها، به طور ناآگاهانه فداکاری می‌کنند. نام این مثال «آزمون ماهی» است.

آزمون ماهی

خانم‌ها: تصور کنید قصد دارید برای خود و همسرتان شام درست

کنید و ماهی را به عنوان غذای اصلی در نظر گرفته‌اید. دو تکه ماهی تازه را از یخچال برمی‌دارید و در ماهی تابه قرار می‌دهید. در حالی که ماهی آماده می‌شود شما سایر غذاها را آماده می‌کنید. وقتی به سراغ ماهی تابه می‌آید، ملاحظه می‌کنید یکی از دو تکه خرد شده و ظاهر خوبی ندارد. هر یک از تکه‌ها را با برنج در یک بشقاب جداگانه می‌گذارید.

شوهرتان سر میز شام نشسته است شما دو بشقاب را به دست دارید. سؤال اینجاست: کدام بشقاب را مقابل همسرتان می‌گذارید؟ بشقابی که تکه سالم ماهی در آن قرار دارد یا بشقاب حاوی تکه خرد شده را؟

این آزمون را برای هزاران هزار زن و مرد حاضر در سمینارهایم مطرح کرده‌ام. وقتی این سؤال را از زن‌ها می‌پرسم، دست همه آنها بالا می‌رود در حالی که مردها متوجه صحبت‌های من نمی‌شوند و نکته این تست را نمی‌گیرند!

بیشتر زن‌ها تکه خرد شده ماهی را به همسرشان نمی‌دهند، چرا؟ زیرا این کار برخلاف آن چیزی است که در مورد روابط آموخته‌ایم. حتی فکر گذاشتن ماهی خرد شده در مقابل او برایمان نفرت‌انگیز است. به طور غریزی ماهی خرد شده را جلوی خودمان می‌گذاریم تا او ماهی بهتر را بخورد.

وقتی این سؤال را از مردان می‌پرسم: پاسخ‌های جالبی می‌شنوم:

«می‌شه توضیح بدین که تکه خرد شده با تکه سالم چه فرقی داره؟»

«اگر اندازه دو تکه برابر باشه، چه فرقی داره کی کدوم رو بخوره؟»

«بشقابی را به همسرم می‌دهم که به او نزدیکتر باشد.»

«به همین خاطر است که من هیچ وقت آشپزی نمی‌کنم. آشپزی فوت و فن

هایی داره که فقط زن‌ها بلد هستن.»

«من می‌گم زودتر یکی از بشقاب‌ها رو بده که خیلی گرسنمه!»

اشکالی ندارد که تکه سالم را مقابل شوهرتان بگذارید. هر چند که، رک و پوست کنده، بیشتر آنها متوجه تفاوت دو بشقاب نمی‌شوند. بلکه شما این کار را برای مردی که دوستش دارید انجام می‌دهید. این مثال نشان می‌دهد که زن‌ها به طور معمول و ناخودآگاه فداکاری می‌کنند، حتی بدون این که خود نیز متوجه باشند.

[هر باز که زنی بخشی از احساسات، خواسته‌ها و رؤیاهای خود را فدا می‌کند، در واقع بخشی از وجود خود را فدا می‌کند. هرچه بیشتر فداکاری کند، بخش‌های بیشتری از وجودش ناپدید می‌شود و بخش‌های کمتری از وجودش باقی می‌ماند، تا جایی که روزی بیدار می‌شود و احساس خلأ و تهی بودن می‌کند.]

آنچه مردها باید در مورد فداکاری زنان بدانند:

- ***ما اغلب خواسته‌ها و تمایلاتمان را فدای آرامش شما می‌کنیم.***
- ***ما احساسات خود راکنار می‌گذاریم تا شما احساس خوبی داشته باشید.***
- ***ما احساسات خود را مخفی می‌کنیم، می‌گوییم از صحبت‌های شما ناراحت نشده‌ایم، احساس تنهایی مان را پنهان می‌کنیم تا شما احساس کنید وظیفه خود را به خوبی انجام داده‌اید.***
- ***تا زمانی که واقعاً از شما عصبانی نباشیم یا قلبمان را نشکسته باشید، به***

شما نمی‌گوییم ما را آزرده‌اید.

◙ به شما نمی‌گوییم خسته و ناتوان هستیم تا شما از ما راضی باشید و به ما افتخار کنید.

راه حل:

۱. به هشدارهایی که نشان دهنده کار زیاد، فداکاری بیش از حد و عدم دریافت محبت کافی همسرتان هستند، توجه کنید.

[علائمی حاکی از کمبود محبت داشتن در زن‌ها:
◙ تحریک پذیری و تند مزاجی ◙ مشــــغله‌های تــعصب‌آمیز و افراطی
◙ عصبی بودن ◙ سرد مزاجی جنسی
◙ پر توقع بودن ◙ بی‌تفاوتی احساسی
◙ خستگی مزمن ◙ پناه بردن به مواد مخدر
◙ کم اشتهایی یا پرخوری
◙ افسردگی]

۲. اوضاع و احوالش را جویا شوید.

آیا تاکنون توجه کرده‌اید همسر یا نامزدتان چند بار در روز احوال و اوضاع کارتان را جویا می‌شود. در حالی که بـیشتر مـردان ایـن گـونه نیستند. در مورد ملاقات هایش، رفتار بچه‌ها، وضعیت ماشینش پس از تعمیر، بهبود سردردش و هر چیز دیگری از او سؤال کنید.

اشتباهی که بیشتر مردها مرتکب می‌شوند این است که تصور می‌کنند

اگر نمی توانند مشکل همسرشان را حل کنند، پس چرا بیهوده در آن مورد سؤال کنند.

همیشه به یاد داشته باشید: حتی اگر همسرتان بگوید حالش خوب نیست و شما نتوانید کاری برای بهبود اوانجام دهید، همین اندازه که در این مورد از او پرسیده‌اید، قلبش را سیراب می‌کند و احساس عشق را در او پدید می‌آورد. توجه شما همیشه مؤثر خواهد بود.

۳. از او بپرسید چه کمکی از شما ساخته است.

زن‌ها عادت کرده‌اند که خود را به انجام هر کاری مجبور کنند از خانه‌داری و بچه‌داری گرفته تا برنامه ریزی کارهای دیگران و خرید و پخت غذا و البته در رأس همه این‌ها، کاری تمام وقت یا پاره وقت در خارج از منزل. حتی اگر گاهی لب به شکایت و اعتراض بگشاییم، این مسئولیت‌ها را تحمّل می‌کنیم و با خود می‌گوییم این کارها بخشی از وظایف ما به عنوان زن است.

بنابراین هنگامی که مردی به ما پیشنهاد کمک می‌دهد، متعجب، خوشحال و سپاس گزار می‌شویم. یکی از زنان در تحقیقاتم به این موضوع اشاره کرده است:

«خیلی دوست دارم همسرم به من پیشنهاد کمک کند. من از آن دسته زن هایی هستم که دوست ندارم دیگران کارهایم را انجام دهند. بنابراین اگر به حال خود رها شوم هرگز تقاضای کمک نمی‌کنم. وقتی همسرم به من کمک می‌کند، احساس می‌کنم خیلی به من توجه دارد و نمی‌خواهد بیش از حد کار کنم. با این کار بیش از پیش او را دوست دارم.»

چگونه زن‌ها تشنه محبت می‌شوند؟

۱. بی‌توجهی به همسر و رابطه‌تان تا هنگامی که مشکل بزرگی ایجاد شود.

اکثر مردان زندگی عاشقانه خود را در آخرین اولویت و پس از کار، تفریحات و سرگرمی‌ها و... قرار می‌دهند.

آقایان، می‌دانم که همیشه کار آسان و جالبی نیست که وقت و انرژی خود را صرف رابطه‌تان کنید. احتمالاً تماشای مسابقه‌ای از تلویزیون یا جستجوی اینترنت یا حتی اضافه کاری را به شنیدن نارضایتی همسرتان ترجیح می‌دهید.

اما هر چه بیشتر همسرتان را با محبت سیراب کنید، رابطه شما شاداب‌تر می‌شود و بدون این که متوجه شوید، خواهان ارتباط و صمیمیت بیشتری با او می‌شوید زیرا احساس بسیار خوبی پیدا خواهید کرد.

پس برای چندمین بار می‌گویم: منتظر نمانید تا رابطه‌تان بحرانی شود و سپس به آن توجه کنید. از هم اکنون اقدام کنید.

۲. در اولویت قرار دادن فرزندان

قصد دارم مطلبی را بیان کنم که اگرچه از برخی لحاظ، بیان آن درست نیست اما با تمام وجود آن را باور دارم: هنگامی که ارتباط با فرزندان را در صدر ارتباط با همسرتان قرار می‌دهید، مرتکب اشتباهی می‌شوید که سرانجام زندگی زناشویی تایی را نابود می‌کند. شما به عنوان پدر، وظیفه محبت و پرورش کودکان را بر عهده دارید، اما اگر تمامی توجه خود را به

فرزندان معطوف کنید، نادانسته همسرتان را تشنه محبت و عشق می‌کنید.

بارها و بارها این رویداد را در خانواده‌ها شاهد بودم. هنگامی که والدین یا یکی از آنها تمامی توجه خود را به فرزندان معطوف می‌کنند، پس ازاین که فرزندان به سن خاصی می‌رسند یا به دانشگاه می‌روند، زن و مرد به خود می‌آیند و متوجه می‌شوند هیچ ارتباط و صمیمیتی بین آنها وجود ندارد، بنابراین با وجود تربیت فرزندان خوب، گویی ازدواج و زندگی زناشویی در کار نبوده است.

هرگز مردی را که به یکی از سمینارهایم آمده بود، فراموش نمی‌کنم. والتر به همراه همسرش گریس و چهار فرزندشان که همگی نوجوان بودند در این سمینار شرکت کرده بودند.

وقتی در مورد نیاز به محبت در زن‌ها صحبت کردم، گریس دستش را بالا برد تا صحبت کند. با گریه شروع به صحبت کرد:

«همه فکر می‌کنند ما خانواده خوشبختی هستیم، اما واقعیت این است که من از زندگی ام راضی نیستم.من، شوهر و فرزندانم را دوست دارم اما همسرم هرگز مرا در اولویت قرار نداد. از لحظه‌ای که اولین فرزندمان متولد شد، او آنها را در اولویت قرار داد و تمامی توجه و محبتش را صرف آنها کرد. آنها فکر می‌کنند که بهترین پدر دنیا را دارند اما من بهترین همسر را ندارم. من او را با فرزندان می‌دیدم و به آنها حسادت می‌کردم، من به فرزندان خودم حسادت می‌کردم و احساس بدبختی و پوچی داشتم.»

من پرسیدم: «والتر، می‌دانستی همسرت چنین احساسی دارد؟»

والتر در حالی که می‌لرزید پاسخ داد: «گاهی این موضوع را درک می‌کردم اما هرگز قصد آزردن او را نداشتم. متأسفم عزیزم. من فقط می‌خواستم پدر خوبی باشم.»

پرسیدم: «آیا تو واقعاً بچه‌ها را در اولویت قرار دادی؟»

والتر با خجالت گفت: «بله، وقتی بچه بودم، پدرم هیچ وقت خانه نبود و می‌خواستم این کمبود خودم را جبران کنم. می‌خواستم ثابت کنم که می‌توانیم خانواده خوشبختی باشیم.»

گفتم: «اما بنیان خانواده خوشبخت، ازدواجی موفق است. اگر فرزندانتان احساس کنند دوستشان دارید، اما شاهد عشق و محبت بین شما نباشند چه اتفاقی رخ می‌دهد؟»

سپس از گریس پرسیدم از شوهرت چه توقعی داری؟»

گریس گفت: «خسته شده‌ام از این که همیشه شماره دو بوده‌ام و به اندازه بچه‌ها مهم نیستم. دوست دارم در اولویت باشم.»

رو به بچه‌ها کردم و گفتم: «بچه‌ها، قبول می‌کنید که پدرتان در حضور شما اعلام کند که از این پس مادرتان در درجه اول اهمیت قرار دارد؟»

بچه‌ها خندیدند و با صدای بلند گفتند: «بله.»

گفتم: «بسیار خوب والتر، دوست دارم به گریس بگویی که از این پس در اولویت اول قرار دارد.»

والتر در مقابل همگان دست همسرش را گرفت و گفت: «عزیزم قول می‌دهم از این لحظه به بعد تو مهمترین فرد باشی!» سپس یکدیگر را در آغوش گرفتند.

من گفتم: «چند لحظه صبر کن، والتر. هنوز کار تمام نشده است.

دوست دارم این موضوع را به بچه‌ها هم بگویی.»

والتر به فرزندانش نگاه کرد و با صدایی بلند گفت: «بچه‌ها، من شما را دوست دارم اما از این پس مادرتان «شماره یک» است.

چهار بچه به طرف والدینشان دویدند و همگی یکدیگر را در آغوش گرفتند. در آن لحظه، آنها خانواده خوشبختی شدند.

[هر زمان که قلب همسرتان را با عشق سیراب می‌کنید، بدانید که قلب فرزندانتان را نیز سیراب کرده‌اید. زیرا محبت و عشقی که بین شما جریان دارد، کل خانواده را لبریز از محبت و شادمانی خواهد کرد.]

رژیم عشق: چگونه قلب همسرتان را تغذیه کنید.

رژیمی به نام «رژیم عشق» ابداع کرده‌ام که با استفاده از آن می‌توانید قلب همسرتان را تغذیه کنید و عاشق کامل و خوبی برای او باشید. این رژیم ساده و جالب است و تفاوت بزرگی در زندگی تان ایجاد می‌کند.

در دانش تغذیه، با گروه غذاهای اصلی - سبزیجات، حبوبات، پروتئین و لبنیات- آشنا می‌شوید. در دانش تغذیه احساسی نیز باید با گروه غذاهای احساسی - عاطفی آشنا شوید. این سه غذا شامل: توجه، محبت و قدردانی می‌باشند.

[سه راه تغذیه قلب همسرمان:

۱. توجه ۲. محبت ۳. قدردانی]

میزان مصرف این غذاها چند بار در روز است؟

▣ **غذاهای اصلی عشق:** همسرتان، روزانه، به سه وعده از غذاهای عشق نیاز دارد.

غذای عشق چیست؟ این غذا شامل تغذیه قلب ه مسرتان به مدت سه دقیقه با یکی از سه مورد ذکر شده. توجه، محبت، قدردانی، است. این سه دقیقه ممکن است در صبح و پیش از خروج از بستر باشد یا سه دقیقه صحبت در میانه روز یا سه دقیقه در شب و پس از خوابیدن بچه‌ها، این‌ها غذای عشق هستند. درست مانند صبحانه، ناهار و شام، شما غذای عشق میل می‌کنید.

میان وعده‌های عشق: حتی با وجودی که در روز سه وعده غذا میل می‌کنید به میان وعده نیز نیاز دارید، این طور نیست؟ تغذیه قلب همسرتان نیز همین طور است. علاوه بر غذاهای اصلی عشق، باید در طول روز به او میان وعده بدهید. میان وعده عشق چیست؟

▣ ***بوسه‌ای بر گونه او هنگامی که از کنارش عبور می‌کنید.***

▣ ***تلفنی کوتاه فقط برای گفتن این که «دوستت دارم.»***

▣ ***تعریف و تحسین.***

▣ ***نگاه یا لبخندی که همه عشقتان را نشان دهد.***

▣ ***گذاشتن یادداشتی در کیفش یا ارسال پیام کوتاه برای او.***

۱. توجه

یکی از راه هایی که قلب همسرمان را تشنه محبت می‌کنیم، عدم توجه به اوست. توجه یعنی حضور صد در صد شما در لحظه‌ای که در

کنار فرد مورد علاقه‌تان هستید. ممکن است بگویید: «من این کار را انجام می‌دهم، بیشتر اوقات را با او می‌گذرانم.»

اما واقعیت این است که با هم بودن لزوماً به معنای توجه نیست. شما در حال صحبت با او هستید اما با کامپیوتر کار می‌کنید. کنار او نشسته‌اید اما برنامه مورد علاقه‌تان را نگاه می‌کنید. اینها توجه نیست.

توجه به همسرتان یعنی در کنار او باشید، بدون این که کار دیگری انجام دهید و تمام توجهتان را متوجه او کنید. چگونه؟ به چشمانش نگاه کنید. حالش را بپرسید. به صحبت‌هایش گوش دهید و او را مورد مهر و محبت قرار دهید.

توجه این چنین به فرد مورد علاقه‌تان در واقع به او می‌گوید که برایش ارزش قائل هستید و به او اهمیت می‌دهید و سه بار در روز، برای سه دقیقه تنها فردی است که در تمام دنیا مورد توجه شماست.

۲. محبت

شاید شما نیز از تحقیق معروفی که چند سال پیش از هزاران زن به عمل آمده بود، باخبر باشید. در این تحقیق از زنان پرسیده شده که رابطه جنسی را ترجیح می‌دهید یا تنها در آغوش گرفتن یکدیگر را؟

حدود هشتاد درصد از زنان هم آغوشی را به رابطه جنسی ترجیح داده بودند. در حالی که مردها از شنیدن این نتیجه متعجب شده بودند، زن‌ها کاملاً این حقیقت را باور کرده بودند. بیشتر زن‌ها، تشنه محبت جسمی و غیرجنسی همسرشان هستند.

محبت به معنای ارتباط فیزیکی شما با همسرتان به مدت سه بار در

روز و هر بار سه دقیقه می‌باشد. دستش را بگیرید، او را در آغوش بگیرید، محبت کنید، موهایش را نوازش کنید و از نظر فیزیکی ارتباطی صمیمانه با او برقرار کنید.

چرا برخی از مردان با محبت کردن مشکل دارند؟ زیرا با خود فکر می‌کنند اگر تحریک شوند حتماً باید رابطه جنسی در کار باشد. بنابراین اگر وقت کافی برای انجام این کار نداشته باشند، اجازه نمی‌دهند که حتی تحریک شوند و آن را اتلاف وقت می‌دانند.

هرگاه شما به همسرتان محبت کنید در واقع موجودی را به بانک عشق او واریز می‌کنید این کار چه تأثیری بر ارتباط جنسی شما دارد؟ هر چه موجودی بانک عشق همسرتان بیشتر باشد او تمایل بیشتری برای ارتباط جنسی با شما خواهد داشت.

۳. قدردانی و تشکر

آنچه قلب یک زن را سیراب می‌کند، شنیدن تشکر و قدردانی شما در قالب کلمات است نه کارهایی که انجام می‌دهید. کلمات محبت‌آمیز و قدردانی شما برای زن‌ها مانند جواهر، باارزش است. ما آنها را جمع‌آوری می‌کنیم و به ما احساس ارزشمندی می‌دهند و ما را سرشار از شادمانی و رضایت می‌کنند.

چطور قدردانی خود را بیان کنید؟

- ***به ما بگویید از چه چیز ما خوشتان می‌آید.***
- ***بگویید که قدردان و سپاس گزار کدام یک از کارهایی هستید که برای***

شما و خانواده انجام می‌دهیم.

- ***بگویید که کدام یک از کارهای ما را تحسین می‌کنید.***
- ***بگویید از این‌که با شما هستیم خوشحال و سپاس‌گزار هستید.***
- ***بگویید به کدام یک از کارهای ما افتخار می‌کنید.***

زن‌ها بیشتر نیازمند شنیدن قدردانی شما به دلیل زحماتی که برای خانه‌داری و بچه‌داری متحمل می‌شوند، هستند. آنها دوست دارند همسرشان از آنها به دلیل این که مادر خوبی هستند، خانه را تمیز و زیبا نگه می‌دارند یا همیشه لباس همسرشان راتمیز و اتوکشی می‌کنند یا غذای مورد علاقه همسرشان را تهیه می‌کنند قدردانی کند.

اسنک قدردانی پیش از خواب

در این روش شما پیش از خواب، چند لحظه را به قدردانی از کارهای او در طول روز اختصاص می‌دهید:

- ***متشکرم که امشب از بچه‌ها مراقبت کردی تا من بتوانم به باشگاه ورزشی بروم.»***
- ***متشکرم که امشب غذای مورد علاقه‌ام را درست کردی.»***
- ***متشکرم که امروز با من تماس گرفتی، واقعاً خوشحال شدم.»***
- ***متشکرم که پس از اتمام کارهایم، شانه‌هایم را ماساژ دادی، واقعاً به این کار نیاز داشتم.»***
- ***متشکرم که امروز در مقابل غرولندهای من، صبوری کردی.»***

قلب فرزندانتان را با این سه غذای اصلی تغذیه کنید

فرزندانتان نیز به اندازه همسرتان به محبت نیازمندند. هر روز چند دقیقه رانیز به آنها اختصاص دهید و آنها را مورد توجه، محبت و قدردانی قرار دهید. آنها را بارها و بارها در آغوش بگیرید و ببوسید. از آنها قدردانی کنید، بگویید که به وجود آنها افتخار می‌کنید، وقتی برای خوشحالی شما کاری انجام می‌دهند از آنها سپاس گزاری کنید.

همچنین پیش از خواب از اسنک قدردانی استفاده کنید.

«متشکرم که اتاقت را تمیز کردی.»

«ممنون که در شستشوی ظروف به مامان کمک کردی.»

بدین ترتیب فرزندانتان با احساس شادمانی و قلبی سرشار از محبت به خواب می‌روند.

عواملی که عشق را پژمرده می‌سازد و عواملی که آن را بارور و شکوفا می‌سازد:

عوامل نابودی عشق	عوامل شکوفایی عشق
پنهان کردن احساسات	ابراز احساسات
انتقاد	تعریف و تمجید
چشم چرانی	وفاداری
بی‌توجهی به همسر	تشکر و قدردانی
تک روی	کار گروهی
کناره‌گیری	نزدیکی
زیاد کار کردن	با هم بودن
مقصر کردن همسر	قبول مسئولیت

هفت سرمایه‌گذاری کوچک که سودهای کلانی برای مردان در پی دارد.

بارها و بارها در این کتاب ادعا کرده‌ام که خوشحال کردن زن‌ها کار مشکلی نیست. اکنون وقت آن رسیده که کارهای لازم برای ایجاد این خوشحالی را بیان کنم.

این کارها به وقت و انرژی زیادی نیاز ندارد. اما نتایج بسیار مؤثری در برخواهند داشت:

سودهای این سرمایه‌گذاری چیست؟

- ***زنی که اخلاق بهتری خواهد داشت.***
- ***زنی که آرامتر است و کم‌تر عصبی می‌شود.***
- ***زنی که نق نمی‌زند و شکایت نمی‌کند.***
- ***زنی که همنشینی با او لذت بخش‌تر است.***
- ***زنی که شما را بهترین مرد دنیا می‌داند.***
- ***زنی که خواهان ارتباط زناشویی بیشتری با شما خواهد بود.***

مورد توجه آقایان: ممکن است برخی از سرمایه‌گذاری‌های ارائه شده، مطابق میلتان نباشد اما بدانید ناراحتی که یک بار در آن لحظه تجربه می‌کنید در مقابل شادی و رضایتی که با داشتن زنی بسیار خوشحال به دست می‌آورید، ناچیز است.

۱. به ما کارت تبریک بدهید.

زن‌ها عاشق کارت تبریک هستند. منظور من کارت هایی نیست که به دلیل سالگرد تولد یا ازدواج به ما می‌دهید، بلکه هدیه دادن کارت در هر زمانی.

چرا ما عاشق کارت پستال هستیم؟ زیرا این کارت‌ها به ما یادآوری می‌کند که شما به فکر ما هستید و برای تهیه آنها خود را به زحمت انداخته‌اید. ما این کارت‌ها را نگه می‌داریم، بارها و بارها می‌خوانیم و جلوی دوستانمان پز می‌دهیم.

پاسخ مردان را می‌دانم: «من اهل خرید کارت نیستم.» پاسخ من به شما این است: «خودتان را مجبور کنید.» شما بسیاری از کارهای زندگی‌تان را بدون تمایل انجام می‌دهید، مثل رعایت قوانین محدودیت سرعت.

با این کارت‌ها چه کار کنید؟ مطلبی را در آنها بنویسید. سپس آن را به ما بدهید. یا آن را روی بالشمان، یا کیفمان، اتومبیلمان یا هر جای دیگر بگذارید. زن‌ها عاشق غافلگیر شدن هستند.

۲. برایمان یادداشت بگذارید.

پیشنهاد من این است که یادداشتی روی بالشمان بگذارید. ما نوشته‌های شما را دوست داریم، حتی جمله ساده‌ای مانند: «دوستت دارم» نوشتن جمله‌ای ساده چقدر از وقت شما را می‌گیرد؟ ده ثانیه؟ آیا می‌دانید این ده ثانیه سرمایه گذاری بزرگی محسوب می‌شود؟

بهترین هدیه‌ای که تاکنون گرفته‌ام، مجله‌ای بود که همسرم به من تقدیم کرد. او در بالای هر صفحه یک یا دو خط نوشته بود. یکی از اخلاق‌های خوب من یا خاطره‌ای زیبا و مشترک یا آرزوهای خوب برای آینده. ارزش این مجله برای من از تمام جواهرات دنیا بیشتر است و همیشه این جملات را می‌خوانم.

۳. در طول روز به ما زنگ بزنید.

زن‌ها، عاشق ارتباط هستند. زیرا وقتی از نظر جسمی از شما دور هستند از این طریق متوجه می‌شوند که به یادشان هستید. در اینجا فرمولی یک دقیقه‌ای برای خوشحال کردن زنان بیان می‌کنم:

در میان روز گوشی تلفن را بردارید و به او زنگ بزنید. لازم نیست حرف خاصی بزنید، همین که صدای شما را می‌شنویم خوشحال می‌شویم. این پیام‌ها

نیز خوشحال کننده هستند: «به فکر تو هستم.» «امیدوارم روز خوبی داشته باشی.» «برای رسیدن آخر هفته و با هم بودنمان لحظه‌شماری می‌کنم.»

وقتی با ما تماس می‌گیرید چه احساسی پیدا می‌کنیم؟ احساس آرامش می‌کنیم. لبخند می‌زنیم. فکر می‌کنیم به ما اهمیت می‌دهید. احساس می‌کنیم فوق العاده هستید. سپرده زیادی به بانک عشقمان واریز می‌کنیم که بعداً می‌توانید آن را برداشت کنید. به نظر شما یک تماس کوچک ارزش اینها را ندارد؟

وقتی برنامه تان تغییر می‌کند و می‌دانید نگران شما هستیم، دیر آمدنتان را به ما خبر دهید.

۴. در مقابل دیگران از ما تعریف کنید.

سعی کنید در مقابل خانواده یا دوستان از او تعریف کنید. مثلاً اگر حرف رستوران پیش آمد بگویید: «همسر من آشپز فوق العاده‌ای است، اصلاً دوست ندارم بیرون از خانه غذا بخورم.» اگر بحث در مورد کار

است بگویید: «به شما گفته بودم همسر من کارمند نمونه شده است؟» اگر بحث در مورد فرزندان است بگویید: «همسر من ارتباط فوق العاده‌ای با بچه‌ها دارد باید ببینید که چگونه بچه‌ها را سرگرم می‌کند. دوست دارم ساعت‌ها کارهای او را نگاه کنم.»

وقتی زنی احساس کند که به او افتخار می‌کنید، قلبش نرم و انعطاف‌پذیر می‌شود شما از این کار سودهای زیادی می‌برید. ارزش تعریف از همسرتان در جمع ده برابر ستایش او در خلوت است.

۵. برای با هم بودن برنامه‌ریزی کنید.

برنامه‌ریزی، در ما حس امنیت ایجاد می‌کند. احساس می‌کنیم به فکر ما هستید و قدردان شما می‌شویم. توجه داشته باشید که محتوای برنامه‌ریزی شما مهم نیست بلکه انجام این کار اهمیت دارد. به همین دلیل هر نوع برنامه‌ریزی ما را خوشحال می‌کند. از یافتن رستورانی جدید و برنامه‌ریزی برای صرف شام در آن گرفته تا پیشنهاد نظافت دو نفره پارکینگ، همین اندازه که از پیش موضوعی را به ما می‌گویید، برای ما حکم برنامه‌ریزی را دارد و راضی مان می‌کند.

۶. پیشنهاد کنید که با ما به خرید بیایید.

پیش از آن که از ترس فریاد بزنید، چند لحظه به من گوش دهید: لازم نیست همیشه این کار را انجام دهید، با انجام آن، موجودی زیادی به بانک عشقتان واریز می‌کنید. زن‌ها عاشق خرید هستند و دوست دارند هنگام خرید لباس از مرد مورد علاقه‌شان نظرخواهی کنند. می‌توانید

لباسی را که به نظرتان زیبا می‌آید بردارید و از او بخواهید آن را پرو کند. حتی اگر همسرتان از لباس خوشش نیاید، همین که دریابد به او توجه کرده‌اید، صمیمیت بیشتری بین شما ایجاد می‌شود.

۷. ما را غافلگیر کنید.

زن‌ها عاشق این هستند که مرد مورد علاقه‌شان آنها را غافلگیر کند. وقتی در این باره صحبت می‌کنم مردها تصور می‌کنند در مورد خرید دو بلیط مسافرت به پاریس یا دستبندی طلا یا شیء گران قیمتی صحبت می‌کنم. اما می‌توانید ما را با شاخه‌ای گل، خرید مایحتاج منزل پیش از درخواست ما، جمع کردن و مرتب کردن رختخواب و خرید غذا در مواقعی که می‌دانید خسته یا بی‌حوصله هستیم، غافلگیر کنید.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
تعهد واقعی در حلقه ازدواج، عقد نامه یا سال‌ها زندگی در کنار یکدیگر خلاصه نمی‌شود، بلکه نحوه برخورد شما با همسرتان در هر روز، این تعهد را رقم می‌زند.]

فصل ۱۰

***

پنج راز در مورد نحوه ارتباط زنان

[راز ۱: زنان عاشق صحبت کردن هستند زیرا از این طریق ارتباط برقرار می‌کنند.

راز ۲: زنان افکار و احساسات خود را با صدای بلند بیان می‌کنند.

راز ۳: زنان همه چیز را با جزئیات بیان می‌کنند.

راز ۴: زنان از صحبت به عنوان راهی برای رهایی از تنش‌ها استفاده می‌کنند.

راز ۵: زنان ناراحتی خود را کمتر از آنچه هست، نشان می‌دهند.]

راز ارتباطی ۱: زنان عاشق صحبت کردن هستند زیرا از این طریق ارتباط برقرار می‌کنند.

پس از شام زنی در کنار همسرش نشسته است. شوهر کنترل تلویزیون را بر می‌دارد، همین که می‌خواهد تلویزیون را روشن کند، زن به سمت او می‌چرخد و می‌گوید: «عزیزم، بیا کمی حرف بزنیم.»

مرد با نگرانی می‌پرسد: «چرا، مگر مشکلی پیش آمده؟»

این مکالمه به نظر تان آشنا نیست؟ اگر درگیر رابطه‌ای هستید، حتماً این مکالمه را تجربه کرده‌اید. مردها از شنیدن این جمله بیزارند و سعی می‌کنند به هر شکلی از چنین مکالماتی اجتناب کنند. اما معنی این اجتناب آنها تنها یک چیز است: «نمی‌خواهم با تو صحبت کنم.»

اما زن‌ها، عاشق صحبت به خصوص با مرد مورد علاقه‌شان هستند. وقتی با شما صحبت می‌کنیم، صمیمیت و ارتباط بین ما ایجاد می‌شود. دلیل علاقه ما به این کار فقط تمایل ما برای نزدیک شدن به مرد زندگی مان است.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها برای صحبت با مرد مورد علاقه‌شان به دلیل خاصی نیاز ندارند.
لازم نیست هدف یا مقصود خاصی از این کار داشته باشند.
ما می‌خواهیم با شما صحبت کنیم زیرا خواهان برقراری ارتباط با شما هستیم.]

مردها همیشه از من می‌پرسند: چرا زن‌ها عاشق صحبت کردن هستند؟ شاید به این دلیل که ما می‌دانیم بهترین راه ایجاد رابطه صمیمانه بین ما و معشوقمان، کلمات هستند.

کلمات، پل‌هایی هستند که از طریق آنها از دنیای وجود خودبه دنیای وجود فرد مورد علاقه‌مان سفر می‌کنیم. کلمات سکوت ما را به یکدیگر پیوند می‌دهد و می‌توانیم از درون یکدیگر باخبر شویم.

چرا مردها همانند زن‌ها از صحبت کردن لذت نمی‌برند؟

زیرا مردها هدف محور هستند. مردها شرکت در یک فرآیند را باارزش نمی‌دانند بلکه دستیابی به هدفی خاص برایشان مهم است.

برخی از دلایل عدم علاقه مردان به صحبت کردن:

۱. مکالمه بدون هدف مشخص اغلب مردها را آزار می‌دهد زیرا احساس بی‌کفایتی می‌کنند.

مردها دوست ندارند در مکالمه‌ای شرکت کنند که هدف خاصی ندارد زیرا احساس بی‌کفایتی می‌کنند، در حالی که همیشه دوست دارند مفید واقع شوند.

از سوی دیگر، زن‌ها برای لذت از مکالمه نیاز به هدف خاصی ندارند، تنها شرکت در مکالمه نیاز آنها برای برقراری ارتباط را رفع می‌کند.

۲. مردها دوست ندارند کاری را انجام دهند که احساس می‌کنند در آن مهارت ندارند.

برای بسیاری از مردان، دنیای درونی احساسات مانند دنیای

افکارشان آشنا نیست. از زمانی که پسران خردسالی هستند، به ابراز احساساتشان تشویق نمی‌شوند. به همین دلیل مردان به اندازه زنان از لحاظ عاطفی اعتماد به نفس ندارند. آنها نمی‌توانند احساساتشان را همانند زنان به راحتی بیان کنند.

به یاد داشته باشید: مردها دوستدارند احساس شایستگی و موفقیت کنند و خود را بر اساس این معیارها تعریف کنند. بنابراین طبیعی است که دوست دارند کارهایی انجام ندهند که آنها را بی‌کفایت و بی‌مهارت جلوه دهد. و صحبت در مورد عواطف و احساسات، درست از این نوع کارها هستند.

۳. مردها فرایند تفکر را درونی می‌کنند و تنها نتیجه نهایی را اعلام می‌دارند.

زن‌ها با ناامیدی از من می‌پرسند: «چرا همسرم افکارش را بیان نمی‌کند؟ هیچ وقت نفهمیدم به چه فکر می‌کند.؟ وقتی پاسخ این سؤال را می‌شنوند، چندان خوشحال نمی‌شوند. او افکارش را بیان نمی‌کند چون این کار را دوست ندارد. زیرا اغلب، مردها تنها هنگامی لب به سخن می‌گشایند که در مورد افکار یا احساساتشان مطمئن هستند. آنها صحبت نمی‌کنند تا به راه حل یانظر مناسبی دست یابند. اما زن‌ها از این موضوع اطلاع ندارند و نتیجه می‌گیرند شما دوست ندارید با ما صحبت کنید.

[راه حل:

آقایان، ما می‌دانیم که بیش از شما به صحبت کردن علاقه داریم. می‌دانیم که شما همیشه به صحبت در مورد مسائل احساسی تمایل ندارید. می‌دانیم که اغلب ترجیح می‌دهید ساکت باشید. اما ما شما را دوست داریم و نیاز داریم با شما صحبت کنیم.

۱. حتی اگر فکر می‌کنید نمی‌توانید به خوبی در مورد احساساتتان صحبت کنید، به هر حال انجام این کار بهتر از عدم انجام آن است. هر چه بیشتر تمرین کنید، مهارت بیشتری کسب می‌کنید.

۲. هنگامی که یک زن می‌خواهد صحبت کند، از او بپرسید دوست دارد در مورد چه موضوعی صحبت شود. اگر موضوع خاصی مورد نظر او باشد، تکلیف شما مشخص می‌شود و به راحتی صحبت می‌کنید. اما اگر بگوید موضوع خاصی در نظرش نیست و تنها دوست دارد صحبت کند، حرفش را باور کنید. او می‌خواهد صمیمیت بیشتری ایجاد کند و حتی به شما نزدیکتر شود تا برای ارتباط زناشویی با شما آمادگی پیدا کنید.]

راز ارتباطی ۲: زنان افکار و احساسات خود را با صدای بلند بیان می‌کنند.

«من عاشق نامزدم هستم و سعی می‌کنم نیازهایش را برآورده کنم اما هرگاه شروع به صحبت می‌کند، ادامه می‌دهد و ادامه می‌دهد - احساس می‌کنم هرگز ساکت نمی‌شود.»

«خیلی سعی می‌کنم وقتی همسرم ناراحت است به او توجه بیشتری کنم اما راستش نیمی از اوقات متوجه نمی‌شوم در مورد چه چیزی صحبت می‌کند. انگار تمامی افکار ذهنش را برای من بیان می‌کند.»

چرا زن‌ها گاهی سردرگم و پریشان خاطر به نظر می‌رسند؟ چرا به نظر مردان ما در موردموضوعات بی‌معنی و غیرضروری بیهوده صحبت می‌کنیم و پس از آن احساس بهتری داریم؟ آیا ما می‌دانیم که صحبت هایمان را تکرار می‌کنیم؟ آیا خودمان متوجه می‌شویم که در عرض ۵ دقیقه، ۲۰ بار موضوع را تغییر می‌دهیم؟

پاسخ تمامی این سؤالات را در این راز خلاصه می‌شود: زن‌ها با صدای بلند فکر می‌کنند و با صدای بلند احساس می‌کنند!

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها با شنیدن صحبت‌های خود، از آنچه در درونشان می‌گذرد باخبر می‌شوند.
بیان بلند افکار در واقع به ما کمک می‌کند از احساسات و افکارمان مطلع شویم.
چرا هنگامی که زن‌ها با صدای بلند فکر می‌کنند از نظر مردان بی‌نظم و پریشان خاطر جلوه می‌کنند؟
۱. ما افکارمان را بدون ویرایش بیان می‌کنیم.
۲. از موضوعی به موضوع دیگر می‌پریم و به نظر می‌رسد منطقی فکر نمی‌کنیم.
۳. حرف هایمان را بارها و بارها و بارها تکرار می‌کنیم.
۴. بسیار احساساتی و تحریک‌پذیر به نظر می‌رسیم.]

اشتباه مردها:

۱. تصور می‌کنید ما گیج و سردرگم هستیم.

تنها به این دلیل که نمی‌توانید منطق فرآیند تفکر در زنان را درک کنید،

به معنای گیج بودن آنها نیست. به هر حال در تلاش شما برای کمک به ما، گویی با یک کودک یا حتی بدتر، با بیمار روانی صحبت می‌کنید. شما همه مسائل را با منطق برایمان توضیح می‌دهید و امیدوار هستند سرانجام به موضوع پی ببریم. اما با بر هم زدن روند تفکر ما، همه چیز از ابتدا شروع می‌شود!

۲. حرف ما را قطع می‌کنید زیرا فکر می‌کنید هیچ گاه متوقف نمی‌شویم.

قبول دارم که زن‌ها می‌توانند به صحبت ادامه دهند و ادامه دهند اما حقیقت این است که از بیان بلند افکارشان لذت می‌برند و از این طریق تنش‌ها و هیجان هایشان را تخلیه می‌کنند. اما، شما اغلب حتی به ما فرصت نمی‌دهید و پیش از صحبت کردن، حرف ما را قطع می‌کنید. هنگامی که متوجه می‌شویم منتظر هستید صحبت هایمان زودتر تمام شود، عصبی و مضطرب می‌شویم و صحبت هایمان طولانی‌تر می‌شود.

۳. تنها به معنی ظاهری و تحت اللفظی صحبت‌های ما توجه می‌کنید.

اجازه دهید به طور کامل صحبت کنیم و فوراً اشتباهاتمان را تصحیح نکنید. برای مثال زنی می‌گوید: «خیلی افسرده هستم. هیچ تفریحی نداریم. فقط کار و کار.» شما این حرف را می‌شنوید و با خود فکر می‌کنید.» صبر کن، هفته پیش بود که به سینما رفتیم. او اشتباه می‌کند او اغراق می‌کند. بنابراین به او می‌گوید:« عزیزم، اشتباه می‌کنی. ما تفریحات زیادی داشتیم. هفته پیش به سینما رفتیم.»

در اینجا شما با درستی احساسات او مخالفت می‌کنید، در عوض این که به معنای واقعی حرف‌های او پی ببرید. در نتیجه احساس می‌کنیم به ما توجه نمی‌کنید و بی‌احساس هستید.

۴. مأیوس و سرخورده می‌شوید زیرا نتیجه مشخصی نمی‌شنوید.

از آنجا که مردها هدف محور هستند و به راه حل و نتیجه توجه دارند، از این که بدون هیچ نتیجه‌ای با ما صحبت کنند، مأیوس و سرخورده

می‌شوند. حتی اگر در ظاهر مکالمه شما هیچ نتیجه‌ای نداشته باشد، همین اندازه که در کنارمان نشسته‌اید و به صحبت هایمان گوش داده‌اید قلبمان را سیراب و ما را آرام می‌کند.

[راه حل:

۱. درباره مفهوم صحبت‌های همسرتان با او صحبت کنید. اگر اظهار داشت که صرفاً دوست دارد افکار و احساساتش را بیان کند، بدون توجه به نتیجه به حرفهایش گوش دهید.

۲. اگر فکر می‌کنید صحبت‌های همسرتان زیاد طول می‌کشد، در عوض قطع صحبت‌های او، محدودیت زمان خود را به او اطلاع دهید. ما مکالمه‌ای کوتاه با شما را به عدم مکالمه ترجیح می‌دهیم.

برای مثال: «عزیزم، دوست دارم صحبت‌های تو در مورد کارهای امروزت را بشنوم. اما باید دوش بگیرم و تا آن موقع، ده دقیقه وقت دارم و با تمام توجه به حرف هایت گوش می‌دهم.]

راز ارتباطی ۳: زنان همه چیز را با جزئیات بیان می‌کنند.

اما مردان با زنان متفاوت هستند. بیشتر مردان تبادل اطلاعات را کاهش می‌دهند و به اصل مطلب می‌پردازند. بنابراین از توجه به جزئیات اجتناب می‌کنند و به توضیح کلی بسنده می‌کنند. برای مثال:

▫ ***هنگامی که نامزدمان می‌گوید با دوستش ناهار صرف کرده می‌پرسیم: «در کدام رستوران غذا خوردی؟ چه غذایی خوردی؟ در مورد چه موضوعاتی صحبت کردید؟»***

ما در پی جزئیات هستیم. از طرفی، اگر ما به او بگوییم با دوستمان ناهار صرف کرده‌ایم، نامزدمان تنها می‌گوید: «خوب کاری کردی.»

▫ ***وقتی شوهرمان می‌پرسد روزت را چگونه گذراندی، ما جزئیاتی از جاهایی که رفتیم، مکالمات تلفنی، افکار و بسیاری مسائل دیگر بیان می‌کنیم. اما اگر این سؤال را از او بپرسیم، می‌گوید «خوب بود.»***

دلیل این تفاوت به این حقیقت برمی‌گردد که برای مردها، هدف مکالمه مهم است اما برای زن‌ها، مکالمه به خودی خود اهمیت دارد. ما با تبادل اطلاعات، پیوندهای صمیمانه بیشتری بین یکدیگر ایجاد می‌کنیم.

اشتباه مردان:

مردان از ارائه جزئیات توسط ما آزرده می‌شوند و ما را ورّاج می‌خوانند. بنابراین این گونه رفتار می‌کنند:

▫ ***صحبت ما را قطع می‌کنند.***

▫ ***تمایلی به شنیدن حرف‌های ما نشان نمی‌دهند.***

▫ ***از سؤالات بسیاری که از آنها می‌پرسیم، عصبانی می‌شوند.***

[آنچه زن‌ها می‌خواند مردها بدانند:
مردها، علاقه زنان به دانستن جزئیات زندگی همسرشان را بازجویی و تلاش برای بر هم زدن خلوت خود می‌دانند. و عادت زنان در ارائه جزئیات زندگی شان را به تلاش برای تلف کردن وقت همسرشان سوءتعبیر می‌کنند. در حالی که در هر دو مورد هدف ما برقراری ارتباط است.
راه حل:
زن‌ها انتظار ندارند شما همانند آنها به جزئیات مسائل مختلف علاقمند باشید یا حتی همانند آنها جزئیات را بیان کنید اما از تلاش‌های شما در این زمینه قدردانی می‌کنند:
۱. وقتی جزئیات موضوعی را بیان می‌کنیم، با علاقه به صحبت هایمان گوش دهید.
همان طور که اگر کودکی، کارهای روزانه‌اش را برایتان تعریف کند یا دوستتان، اتفاقات مسابقه فوتبال را برایتان تعریف کند، گوش می‌دهید. در عوض این که ناراحت شوید به این موضوع توجه کنید که تا چه اندازه سعی داریم به شما نزدیک شویم و احساساتمان را به شما ابراز کنیم.
۲. سعی کنید مطالب را با جزئیات بیشتری برایمان توضیح دهید. به خود یادآوری کنید که قصد نداریم شما را ناراحت و عصبانی کنیم بلکه در صدد ایجاد صمیمیت هستیم. هر چه احساس نزدیکی و صمیمیت بیشتری با شما کنیم، تمایل بیشتری برای ارتباط جسمی با شما خواهیم داشت.]

راز ارتباطی ۴: زن‌ها از صحبت به عنوان راهی برای رهایی از تنش‌ها استفاده می‌کنند.

▣ ***زن با مادرش مشاجره کرده است و بسیار ناراحت و عصبانی است. نزد همسرش می‌آید و می‌خواهد موضوع را برای همسرش تعریف کند.***

▣ ***زن، جلسه دشوار و طولانی را سپری کرده است و در راه خانه، در تاکسی، تلفنی موضوع را برای نامزدش تعریف و با او درد دل می‌کند.***

▣ ***زن از اسباب کشی و نقل مکان نگران است. پیش از خواب برای بیستمین بار مزایا و معایب این کار را بررسی می‌کند.***

طبق آمار، عمر زنان بیشتر از مردان است و به عقیده من یکی از دلایل این است که زن‌ها زیاد صحبت می‌کنند! شوخی کردم. اما نظر من تا حدی درست است زیرا زن‌ها از روشی برای تخلیه تنش‌ها و اضطراب‌های خود استفاده می‌کنند که مردها این روش را به کار نمی‌برند: ما در مورد آنچه آزار مان می‌دهد حرف می‌زنیم سپس احساس بهتری پیدا می‌کنیم.

صحبت کردن یکی از معمولی ترین راه‌های تخلیه استرس در ماست. ما بارها و بارها در مورد ترس‌ها، نگرانی‌ها و ناراحتی هایمان صحبت می‌کنیم. ما یک موضوع را دو بار، سه بار، ده بار و تا زمانی تکرارم می‌کنیم که احساس آرامش کنیم. به هر حال مردها این راز را درک نمی‌کنند زیرا بر عکس زنان که نگرانی‌هایشان را بیرون می‌ریزند مردها، ناراحتی‌هایشان را در خود فرو می‌ریزند.

اشتباه مردها:

مردها اغلب تصور می‌کنند از آنجا که زن‌ها نگرانی هایشان را تکرار می‌کنند، هیچ پیشرفتی در حل و فصل و بهبود آنها نیز ندارند، اما درست بر عکس است.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها با صحبت مداوم در مورد احساساتشان انرژی منفی درون خود را تخلیه می‌کنند.]

وقتی مردها این موضوع را درک نمی‌کنند، مرتکب چنین اشتباهاتی می‌شوند:

▣ ***از ما خسته و سرخورده می‌شوید و گاهی حرف هایمان را قطع می‌کنید زیرا احساس می‌کنید قبلاً آنها را شنیده‌اید.***

▣ ***در عوض گوش دادن با مهر و محبت و توجه، با بی‌صبری به حرف هایمان گوش می‌دهید و احساس می‌کنید برای بیان احساساتمان بیش از حد حرف می‌زنیم.***

▣ ***مانند یک کودک گیج و سردرگم با ما رفتار می‌کنید و برایمان سخنرانی می‌کنید.***

[راه حل:

۱. از این پس هرگاه همسرتان ناراحت یا نگران شود و شروع به صحبت در این باره کرد، به خود یادآوری کنید که او تنها سعی دارد استرس هایش را تخلیه کند و آرام شود توجه نکنید که آیا این سخنان را قبلاً شنیده‌اید یا خیر بلکه سعی کنید در کنارش بمانید. دستانش را بگیرید و به صحبت هایش گوش دهید.

۲. هنگامی که صحبت هایش به پایان رسید، ابراز امیدواری کنید که بدین وسیله احساس بهتری پیدا کند و بگویید همیشه آمادگی دارید صحبت هایش را بشنوید.

۳. این بار که عصبانی یا ناراحت شدید، از همین روش استفاده کنید و صحبت کنید. شاید در یابید که چرا ما این قدر حرف می‌زنیم!]

راز ارتباطی ۵: زنان ناراحتی خود را کمتر از آنچه هست، نشان می‌دهند.

زن‌ها همیشه سعی می‌کنند مرد مورد علاقه‌شان را خوشحال کنند و همیشه دوست دارند هماهنگی و هارمونی ایجاد کنند، اما این کار همیشه به سود آنها نیست.

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
زن‌ها اغلب برای حفظ آرامش و امنیت، نگرانی خود را به طور کامل ابراز نمی‌کنند. ما از حق خود دفاع نمی‌کنیم و شدت نارضایتی خود از همسرمان را به طور کامل بروز نمی‌دهیم.]

برای مثال ما می‌گوییم: «فکر نمی‌کنی به پرستار بچه برای مراقبت از بچه‌ها نیاز داشته باشیم؟»

منظور ما این است: «از مراقبت از بچه‌ها خسته شده‌ام و احساس می‌کنم دیگر رمق ندارم.»

می‌گوییم: «نه، اصلاً ناراحت نمی‌شوم که نمی‌توانی با من به عروسی خواهرم بیایی.»

منظور ما این است: «خیلی ناراحت هستم که به عروسی نمی‌آیی و احساس می‌کنم رابطه‌مان را جدی نمی‌گیریی.»

مردها اغلب نمی‌توانند منظور واقعی ما را درک کنند، مگر این که ما موضوع را به وضوح بیان کنیم. بنابراین زنان باید احساسات منفی خود را با صراحت بیشتری بیان کنند اما مردها نیز باید به گفته‌های ما توجه کنند و صبر نکنند تا ما از پا در آییم.

اشتباه مردان:

◙ شما ناراحتی‌ها و اندوه‌های مهم را با گلایه‌های بی‌اهمیت اشتباه می‌گیرید.

به خود می‌گویید که ما هنوز دوست داشتنی و جذاب به نظر می‌رسیم و بدین وسیله گفته‌هایمان را کم اهمیت می‌کنید.

آقایان فراموش نکنید: همیشه ناراحتی همسرتان را بیش از آنچه به نظر می‌رسد، در نظر بگیرید. اگر می‌گوید کمی عصبی است، احتمالاً خیلی عصبانی و آزرده است. اگر می‌گوییم مشکلی وجود دارد، معمولاً مشکل ده برابر بدتر از ظاهر قضیه است.

[راه حل:

وقتی همسرتان اظهار می‌کند که ناراحت و نگران است، به او توجه کنید. به جای این که عجله کنید مکالمه را زودتر به پایان برسانید، از او بخواهید بیشتر در مورد احساسش توضیح دهد. فرض را بر آن بگیرید که اوضاع بدتر از آن است که به نظر می‌رسد. می‌دانم این پیشنهاد جالب نیست اما ترجیح نمی‌دهید در عوض مواجهه با شعله‌های عظیم آتش چند جرقه کوچک را اطفاء کنید؟

حتی مواقعی که اصرار داریم ناراحت نیستیم، سعی کنید با ما صحبت کنید. همین اندازه که بدانیم تمایل دارید با ما صحبت کنید، حالمان بهتر می‌شود. به یاد داشته باشید: وقتی با ما ارتباط برقرار می‌کنید، احساس می‌کنیم دوستمان دارید، قلبمان از عشق و محبت لبریز می‌شود و به سرعت ناراحتی هایمان را فراموش می‌کنیم.]

فصل ۱۱

***

ده عادت ارتباطی مردها که زنان را عصبانی می‌کند

خانم‌ها مطالعه این بخش برای شما بسیار مهم می‌باشد. شاید شما از رابطه‌تان راضی نباشید یا از آن مأیوس شده باشید اما دلیل آن را ندانید. اطلاعات این فصل به شما کمک می‌کند به راحتی مشکلات خود را با همسرتان در میان بگذارید.

لطفاً توجه داشته باشید که این ده مورد جنبه انتقاد ندارد و به اعتقاد من بیشتر آقایان از این عادات آگاه نیستند.

هنگامی که در حال تهیه این لیست بودم متوجه شدم که بسیاری از زنان با مشاهده این عادات نام‌هایی بر روی همسرشان می‌گذارند. در اینجا نیز در مقابل هر عادت، لقبی را که مورد استفاده زنان است، آورده‌ام.

[ده عادت ارتباطی مردها که زن‌ها را عصبی می‌کند:

۱. مردهایی که مبهم صحبت می‌کنند و کارهایشان پر ابهام است .... آقای اسرار آمیز

۲. مردهایی که از بحث در مورد مسائل اجتناب می‌کنند. . آقای لغزنده

۳. مردهایی که ساکت و عبوس می‌شوند......... آقای نامرئی

۴. مردهایی که خواسته‌هایشان را مطرح نمی‌کنند آقای مرموز

۵. مردهایی که احساساتشان را فرو می‌نشانند و ناگهان منفجر می‌شوند .... آقای آتشفشان

۶. مردهایی که در میان بحث، اتاق را ترک می‌کنند . . آقای محو

۷. مرهایی که زیاد دستور می‌دهند............ آقای کوماندو

۸. مردهایی که احساسات ما را به تمسخر می‌گیرندآقای نیش و کنایه‌زدن

۹. مردهایی که برای مواجه شدن با مسائل ناخوشایند، به دروغ متوسل می‌شوند........................ آقای جوجه

۱۰. مردانی که بدترین شرایط را پیش بینی می‌کنند و از خود واکنش نشان می‌دهند .... آقای ترقه]

۱. مردانی که مبهم صحبت می‌کنند و کارهایشان پرابهام است.

وقتی از او سؤالی می‌پرسید، پاسخ درست و مشخصی نمی‌دهد.

از این که در قبال چیزی تعهد کلامی بدهد، بیزار است.

او از تمامی تلاش‌های همسرش برای دریافت پاسخی واضح از او طفره می‌رود.

خانم‌ها، اجازه دهید آقای اسرارآمیز را به شما معرفی کنم. او مردی است که با ابهام صحبت می‌کند و رفتارهای غیرواقعی دارد. مرد اسرارآمیز، شخصیت آزار دهنده‌ای دارد زیرا هیچ گاه از افکار و احساسات او مطمئن نیستید. این گونه نیست که او با شما صحبت نکند بلکه صحبت می‌کند ولی پس از صحبت‌هایش، نمی‌دانید چه چیزی گفته است. مرد اسرارآمیز در گفتگو بدون بیان اطلاعات تخصّص دارد. برای مثال: مارتین سعی دارد با شوهرش برایان در مورد دختر چهارده ساله‌شان صحبت کنند:

مارتین: دیشب دوباره شارلوت در اتاقش سیگار می‌کشید. من به او تذکر دادم اما عصبانی شد و در را به هم کوبید.

برایان: رسیدگی می‌کنم.

مارتین: خوب، می‌خواهی چه بگویی؟ تا حالا چندین بار با او صحبت کرده‌ای.

برایان: گفتم که رسیدگی می‌کنم.

مارتین: می‌دانم، ولی دوست دارم بدانم چگونه با او صحبت می‌کنی که بداند ما با یکدیگر هم عقیده هستیم. دوست دارم بدانم چه موقع با او صحبت می‌کنی تا پیش از آن با واکنش‌های اضافی در کارتان دخالت نکنم.

برایان: ببین، این کار را انجام خواهم داد، فهمیدی؟

برایان در اینجا آقای اسرارآمیز شده است. پاسخ هایش مبهم است، در مورد جزئیات با مارتین صحبت نمی‌کند و به سؤالات مارتین پاسخ نمی‌دهد. مارتین نمی‌داند آیا شوهرش از این موضوع نگران است یا به آن اهمیت نمی‌دهد. به عبارت دیگر او نمی‌داند درون برایان چه می‌گذرد!

آقایان آیا می‌دانید همسرتان چه میزان از وقت خود را صرف می‌کنند تا به منظورتان پی ببرند؟ وقتی شما صحبت می‌کنید و نمی‌گویید در درونتان چه می‌گذرد، ما نیز نمی‌توانیم ذهنتان را بخوانیم.

چرا مردها، اسرارآمیز می‌شوند؟

۱. مبهم بودن برای آنها، مکانیسمی امنیتی است.

همان گونه که ذکر شده مردها دوست ندارند اشتباهی مرتکب شوند. گاهی آنها به طور ناخودآگاه در ارتباطات، مبهم هستند تا از خود محافظت کنند. اگر در مورد پاسخ سؤالی مطمئن نباشند یا احساس خود را در مورد موضوعی به درستی ندانند، مبهم برخورد می‌کنند. درست به همین دلیل برایان پاسخ درستی به همسرش نمی‌داد زیرا احتمالاً خود او نیز به درستی نمی‌دانست چگونه با دخترشان صحبت کند.

۲. مبهم بودن برای آنها، مشکل‌تر از استقلال است.

مبهم بودن برای مردان سیاستی برای حفظ غرور و منیّت آنها محسوب می‌شود. اگر مردی با ابهام صحبت کند، فرصتی برای تغییر عقیده خواهد داشت و همسرش نمی‌تواند از او انتقاد کند. اگر اطلاعات

کاملی به همسرش ندهد، همسر او نمی‌تواند او را برای عدم انجام کاری نکوهش کند. هر چه کمتر سخن بگوید، تعهد کمتری خواهد داشت و آزادتر خواهد بود.

چگونه مردان اسرارآمیز ما را به زن هایی جستجوگر و بازپرس تبدیل می‌کنند.

صحبت با مردان اسرارآمیز، زنان را مأیوس و عصبی می‌کند زیرا هیچ گاه نمی‌توانیم اطلاعاتی را که برای کسب احساس امنیت نیاز داریم، به دست آوریم. در نتیجه چنین مردانی ویژگی را در زنان ایجاد می‌کند که از آن متنفر هستند: باز جویی.

[راه حل:

۱. سعی کنید این قدر طفره نروید و هنگام صحبت با ما، برخی اطلاعات را بیان کنید.

اگر برای تصمیم‌گیری آمادگی ندارید یا نمی‌دانید چه احساسی دارید، حداقل چیزی بگویید.

۲. تصور نکنید که همسرتان دشمنی است که باید اطلاعات را از او مخفی کنید، به یاد داشته باشید: هر چه کمتر بدانیم، عصبی‌تر و ناامن‌تر می‌شویم و سرانجام شما مجبور هستید با زنی بازجو مواجه شوید.

در میان گذاشتن اطلاعات به ما نشان می‌دهد با ما هم عقیده هستید. به آگاهی از همه جزئیات نیاز نداریم، بلکه دید کلی از موضوع به ما بدهید.]

۲. مردهایی که از بحث در مورد مسائل اجتناب می‌کنند.

او هیچ وقت حوصله حرف زدن را ندارد.

او می‌گوید الآن وقت مناسبی برای حرف زدن نیست. از نظر او هیچ زمانی، مناسب نیست. او تصمیم‌گیری را به تأخیر می‌اندازد و سردرگم می‌مانید چه اتفاقی خواهد افتاد.

خانم‌ها آیا این نوع مردان را می‌شناسید؟ البته که می‌شناسید، مردان لغزنده! ملاحظه می‌کنید که چگونه با مهارت کافی از صحبت کردن فرار می‌کند و از مواجهه با نگرانی‌های شما و تعهدات خود شانه خالی می‌کند.

آقای لغزنده در فرار از بحث در مورد موضوعات تخصص دارد زیرا دوست ندارد با مسائل مواجه شود. از آنجا که او اهل رؤیارؤیی و مقابله نیست، در ابتدا مردی هماهنگ و یاری گر به نظر می‌رسد اما سرانجام متوجه می‌شوید ک با زیرکی خود را از دسترس شما دور نگه می‌دارد و شما را بازی می‌دهد.

آقای لغزنده چگونه رفتار می‌کند؟

۱. او از مواجهه با مسائل و مشکلات خودداری می‌کند.

شعار آقای لغزنده این است: هرگز کاری را که می توانی بـه تأخـیر بیاندازی، امروز انجام نده. او استاد به تأخیر انداختن کارهاست و بهانه می‌آورد که اکنون زمان مناسبی برای انجام کارها نیست. یکی از جملات مورد علاقه او این است: «اجازه بده در این مورد فکر کنم.»

۲. او هیچ‌گاه همسرش را در جریان آخرین کارهایش نمی‌گذارد.

آقایان تصور کنید طرفدار فوتبال هستید و از رادیو به مسابقه فوتبال گوش می‌دهید. گوینده فوتبال به دلایلی اطلاعات زیادی ارائه نمی‌دهد. اعلام نمی‌کند که کدام نیمه بازی است، تعداد گلها و زمان باقی مانده را اعلام نمی‌کند. در عوض به طور مبهم، اطلاعات کلی را بیان می‌کند. طبیعی است که شما عصبی می‌شوید و فریاد می‌زنید: «بازی چند چند است؟ چرا هیچ اطلاعاتی نمی‌دهی؟»

هنگامی که شما لغزنده می‌شوید، زنان چنین احساسی دارند. ما دوست داریم در جریان آخرین کارها یا تصمیمات قرار بگیریم. در غیر این صورت احساس ناامنی می‌کنیم.

چگونه مرد لغزنده، ما را به زنی نق نقو تبدیل می‌کند؟

مرد لغزنده در این که زن‌ها را سردرگم و بلاتکلیف نگه دارد، مهارت دارد. ما نمی‌توانیم برنامه‌ریزی کنیم. مسائل را حل کنیم، تصمیم‌گیری کنیم، زیرا آقای لغزنده از صحبت با ما اجتناب می‌کند. بنابراین ما به زنی نق نقو تبدیل می‌شویم. از همسرمان می‌خواهیم با ما صحبت کند، مدام او را تعقیب می‌کنیم تا بتوانیم با او تصمیم‌گیری کنیم، موضوعات حل و فصل نشده را بارها و بارها مطرح می‌کنیم. سرانجام مرد لغزنده، زن را به موجودی مأیوس، عصبانی، نق نقو و تند خو تبدیل می‌کند که رفتار و حرکاتش بیشتر شبیه مادر او می‌شود تا همسرش.

[راه حل:
۱. وقتی نیاز داریم با شما صحبت کنیم، اجتناب نکنید. اگر در آن لحظه نمی‌توانید صحبت کنید زمانی را مشخص کنید. ما را بلاتکلیف نگذارید.
وقتی آمادگی صحبت ندارید از این فرمول استفاده کنید:
الف. به تمایل او برای صحبت با شما توجه کنید.
ب. به نوعی به نیاز او پاسخ دهید.
ج. زمان مناسبی را تعیین کنید.
۲. در مورد مسائلی که می‌دانید منتظر شنیدن آنها هستیم، به ما اطلاعات دهید. برای مثال: می‌دانم که قول داده بودم بیمه را تمدید کنم. راستش هنوز فرصت نکردم. قصد دارم این هفته این کار را انجام دهم.
حتی اگر کاری را که قول انجام آن را داده‌اید، انجام نداده‌اید یا احساس مشخصی در مورد موضوعی ندارید، از شنیدن کمترین اطلاعات نیز خوشحال می‌شویم.]

۳. مردانی که ساکت و عبوس می‌شوند.

شما احساساتتان را با او در میان می‌گذارید اما او می‌نشیند و به شما خیره می‌شود وقتی نظرش را در مورد موضوعی می‌پرسید، هیچ نمی‌گوید.

وقتی متوجه ناراحتی اش می‌شوید و علت را می‌پرسید، طوری رفتار می‌کند که گویی حرف شما را نشنیده و پاسخی نمی‌دهد.

گاهی، زندگی با مرد نامریی مانند زندگی با یک شبح است. او با شماست اما آنجا نیست. او را می‌بینید اما نمی‌توانید احساسش کنید. طوری رفتار می‌کند که گویی در آنجا حضور دارد، اما چیزی نمی‌گوید.

در چنین مواقعی چه چیزی در مغز آقای نامریی می‌گذرد؟ شاید حوصله حرف زدن ندارد یا شاید به درستی نمی‌داند چه پاسخی دهد. شاید احساس نگرانی یا مقصر بودن یا سردرگمی می‌کند و نمی‌تواند احساسش را بیان کند، بنابراین سکوت می‌کند.

آقایان، تصور کنید ماشینتان را برای تعمیر نزد تعمیر کار می‌برید. پس از چند ساعت باز می‌گردید و از او می‌پرسید: «آیا متوجه شدید ماشینم چه عیبی دارد؟» او تنها به شما خیره می‌شود و هیچ نمی‌گوید. دوباره می‌پرسید: «معذرت می‌خواهم، انگار متوجه نشدید. پرسیدم به مشکل ماشین پی بردید؟» او به آن طرف نگاه می‌کند و کاغذها را زیر و رو می‌کند. چه احساسی پیدا می‌کنید؟ مطمئن هستم که عصبانی می‌شوید. فکر می‌کنم متوجه سخن ما شده باشید. پاسخ ندادن به کسی که با شما صحبت می‌کند، کار درستی نیست. این کار توهین‌آمیز و گستاخانه است. اطمینان دارم اگر کسی با شما چنین رفتاری داشته باشد، همین طور فکر می‌کند.

سکوت، خنثی نیست، بلکه به اندازه صحبت کردن تأثیر و نفوذ دارد. سکوت به معنای عدم حضور اطلاعات و کلمات نیست. بلکه پاسخی تهی و پوچ است.

[وقتی مردان پاسخ نمی‌دهند زنان چه احساسی پیدا می‌کنند:
۱. گفته او برایتان چندان اهمیتی ندارد که به آن پاسخ دهید.
۲. او برایتان اهمیتی ندارد و به همین دلیل جواب او را نمی‌دهید.
۳. گفته او احمقانه است و ارزش پاسخ گویی ندارد.
۴. پاسخ شما او را می‌آزرد بنابراین از بیان آن صرف نظر می‌کنید.]

چگونه مرد نامریی ما را به زنی ترسو تبدیل می‌کند؟

چه موقع زن‌ها وحشت می‌کنند؟ هنگامی که اتفاقی ناگهانی آنها را بترساند یا سردرگم کند. مادر کنار همسرمان نشسته‌ایم و او کاملاً خوب به نظر می‌رسد و ناگهان ما چیزی می‌گوییم و او ساکت و ناپدید می‌شود. سپس زن ترسو ظاهر می‌شود و احساس تنهایی و وحشت می‌کند.

[راه حل:

۱. وقتی همسرتان سعی دارد با شما صحبت کند، در هر حالی که هستید، سعی کنید چیزی بگویید. ناگهان غیبتان نزند.

می‌توانید از این جملات به جای سکوت استفاده کنید:

«حرف‌های تو را شنیدم. می‌خواهم چند لحظه در مورد آنها فکر کنم.»

«اکنون وقت مناسبی برای صحبت نیست. اصلاً تمرکز ندارم. بعداً صحبت می‌کنیم.»

«می‌دانم که نیاز به صحبت با من داری. اما الآن آمادگی ندارم. برای پاسخ به تو به وقت بیشتری نیاز دارم.»

«می‌دانم این موضوع برایت اهمیت دارد اما الآن مغزم خیلی درگیر است. فکر می‌کنم پس از چرتی کوتاه، صرف غذا احساس بهتری داشته باشم.»

۲. وقتی متوجه شدید به آقای نامریی تبدیل شده‌اید، تلاش کنید به نحوی دوباره با همسرتان ارتباط برقرار کنید. به او نزدیک شوید و بخواهید سؤالش را تکرار کند به یاد داشته باشید: هیچ نتیجه مثبتی از سکوت نصیب شما نمی‌شود و با این کار تنها با زنی ترسو و وحشت زده مواجه می‌شوید.]

۴. مردهایی که خواسته‌هایشان را مطرح نمی‌کنند.

می‌دانید که می‌خواهد چیزی را به شما بگوید، اما نمی‌توانید دریابید چه چیزی.

وقتی از او می‌پرسید که به چیزی نیاز دارد، می‌گوید هیچ چیز، اما می‌دانید که راست نمی‌گوید. او از کار یا سخن شما ناراحت شده اما این موضوع را انکار می‌کند.

با آقای مرموز آشنا شوید: او دوست داشتنی، دلربا و خوش معاشرت به نظر می‌رسد. اما خانم‌ها، این تنها نیمی از ماجراست، زیرا آقای مرموز با زیرکی خواسته‌ها و نیازهایش را از شما مخفی می‌کند و شما نمی‌دانید در درونش چه می‌گذرد.

چنین مردهایی که نیازهای عاطفی و جنسی خود را مطرح نمی‌کنند معمولاً به طور ناخودآگاه همسرشان را امتحان می‌کنند. آنها فکر می‌کنند: «اگر واقعاً مرا دوست داشته باشد به نیاز من پی می‌برد.» اما شما به نیاز او پی نمی‌برید زیرا نمی‌توانید ذهن او را بخوانید. بنابراین وقتی با برآورده نکردن نیاز او ناامیدیش می‌کنید، چنین نتیجه می‌گیرد که شما شخص ایده‌آل زندگی او نیستید و از شما فاصله می‌گیرد.

[راه حل:
۱. با بیان خواسته‌ها و نیازهایتان این فرصت را به همسرتان بدهید که شما را خوشحال کند. وقتی از یکی از کارهای ما خوشحال می‌شوید بگویید: «من این کار را خیلی دوست دارم.» هنگامی که از کاری راضی نیستید، امیدوار نباشید ما عدم علاقه شما را کشف کنیم، بلکه بگویید: «می‌خواهم مسئله‌ای که مرا آزار می‌دهد حل کنم.»
۲. وقتی در مورد خواسته‌ها و نیازهایتان صحبت می‌کنید، جزئیات را بیان کنید. تنها در صورتی بگویید: «هر چه تو بخواهی یا برای من فرقی نمی‌کند.» که واقعاً همین منظور را داشته باشید. به یاد داشته باشید: زن‌ها، عشق را شغل خود می‌دانند بنابراین هر چه اطلاعات بیشتری در اختیار ما قرار دهید، بیشتر می‌توانیم خواسته‌های شما را برآورده کنیم.
۳. وقتی متوجه می‌شوید که ما به زن بازجو تبدیل شده‌ایم به ما کمک کنید از این حالت خارج شویم.! شما می‌دانید که چه موقع سعی در کشف احساساتتان داریم پس کارها را سخت نکنید.]

۵. مردهایی که احساساتشان را فرو می‌نشانند و ناگهان منفجر می‌شوند.

به دلیل ناراحتی از شما خودخوری می‌کند و چیزی نمی‌گوید تا این که ناگهان از کوره در می‌رود. هیچ گاه متوجه نمی‌شوی عصبانی شده زیرا هیچ چیزی نمی‌گوید. تا زمانی که از او یک سؤال معمولی بپرسی و او ناگهان منفجر می‌شود.

گروه امداد خنثی سازی بمب را خبر کنید، لباس‌های ایمنی خود را بپوشید و از منطقه خطر دور شوید زیرا آقای آتشفشان وارد می‌شود. خانم‌ها، شما این مرد را خوب می‌شناسید. او احساساتش را فرو می‌خورد، اصرار دارد که حالش خوب است و ناگهان در موقعی که انتظار ندارید، منفجر می‌شودو شما و هر که در اطرافش باشد، مجروح می‌کند. آقای آتشفشان کیست؟ او مردی است که نمی‌داند چگونه با اضطراب و تنش‌ها مقابله کند و آن را بر فرد مورد علاقه‌اش خالی می‌کند. احتمالاً او پدر یا مادری آتشفشانی داشته که به یاد داده‌اند تنها راه مقابله با احساسات، فریاد وارعاب است. در درون او پسر بچه کوچک و وحشت زده‌ای وجود دارد که به طور ناخودآگاه تصمیم می‌گیرد با عصبانیتش افرادی را که به او آزار رسانده‌اند، بترساند و به آنها این فرصت را ندهد که از او عصبانی شوند.

آقایان، اجازه دهید با شما صادق باشم: هیچ چیز پرقدرت، مردانه و قابل تحسینی در آقای آتشفشان وجود ندارد. فردی که نمی‌تواند واکنش‌های خود را کنترل کند، ضعیف است نه قدرتمند. کسی که برای عدم رؤیارویی با احساسات همسرش از تهدید وارعاب استفاده می‌کند، ترسو و بزدل است نه شجاع.

چگونه مرد آتشفشانی ما را به زنی ملاحظه‌گر تبدیل می‌کند؟

زندگی با آقای آتشفشان همانند راه رفتن در میدان مین است. شما باید نفستان را حبس کنید، مراقب باشید پایتان روی مین نرود و دعا کنید موجب انفجار همسرتان نشوید. به همین دلیل همسر چنین مردی

مجبور است همیشه پاورچین راه برود.

غیرممکن است با چنین فردی زندگی کرد اما تبدیل به زنی تحریک‌پذیر، ترسو و وحشت زده نشد.

[راه حل:

۱. اگر احساس می‌کنید با زنی ملاحظه کار زندگی می‌کنید، آن را نشانه‌ای از این بدانید که مردی آتشفشان هستید. از همسرتان بپرسید که آیا خصوصیات ذکر شده را دارید یا خیر. سعی کنید در مورد احساسات و نگرانی‌های خود پیش از انباشته و منفجر شدن آنها صحبت کنید.

۲. اگر دریافتید که آقای آتشفشان هستید لطفاً تقاضای کمک کنید. درمان این خشم به تنهایی کار دشواری است و یک مشاور خوب می‌تواند در این باره به شما کمک کند. شما و همسرتان استحقاق دارید خود را از زندان خشم و عصبانیت آزاد سازید.]

۶. مردهایی که در میان بحث اتاق را ترک می‌کنند.

به او بگویید که می‌خواهید در مورد کاهش ارتباطمان با او صحبت کنید. او بلند می‌شود و اتاق را ترک می‌کند و می‌گوید: «الآن نمی‌توانم در این مورد صحبت کنم.»

در مورد قبض‌ها و صورت حساب‌ها با یکدیگر مشاجره می‌کنید و شما به گریه می‌افتید. او می‌گوید: «وقتی این جوری به هم می‌ریزی

نمی‌توانم با تو صحبت کنم.» و از خانه بیرون می‌رود. احساس می‌کنید سرانجام در بحث در مورد بچه‌ها به نتیجه خوبی رسیده‌اید اما ناگهان از جا بلند می‌شود و می‌گوید دیگر حوصله صحبت دراین باره ندارد و برای تماشای تلویزیون به اتاق دیگری می‌رود.

آقای محو، در ابتدا مانند همسری دوست داشتنی و مهربان در مقابل شما می‌نشیند. سپس ناگهان ناپدید می‌شود. گاهی دلیل رفتن خود را اعلام می‌کند، گاهی ناگهان از صندلی جدا می‌شود و با جمله‌ای ناراحت کننده اتاق را ترک می‌کند و گاهی پیش از آن که متوجه شوید چه اتفاقی روی داده، با سکوت از اتاق می‌گریزد. به هر حال نتیجه تمامی این رفتارها مشابه است: احساس رنجش، تنهایی و عصبانیت می‌کنید.

چه عاملی موجب بروز چنین حادثه‌ای می‌شود؟ به نظر می‌رسد که مردها تحمل و ظرفیت مشخصی برای بحث‌های احساسی دارند و هنگامی که این بحث‌ها از حد خاصی بگذرند، تحمل آنها تمام می‌شود و تصمیم می‌گیرند مکالمه را به پایان برسانند.

ممکناست آقای محو قصد ناراحت کردن همسرش را نداشته باشد اما متأسفانه ناپدید شدن او در میان بحث، گستاخانه و توهین‌آمیز است.

چرا مردی آرامی و منطقی ناگهان به آقای محو تبدیل می‌شود؟ مردها تحمل بحث‌های طولانی و احساسی راندارند. مردها احساس می‌کنند همسرشان با گفته‌های خود آنها را محکوم یا کنترل می‌کند. توانایی مردها در پردازش و تحلیل اطلاعات موجود در این گفتگوها مختل می‌شود و برای درک گفته‌ها به زمان بیشتری نیاز پیدا می‌کنند. در این موقع احساس می‌کنند که باید پا به فرار گذراند.

چگونه آقای محو، ما را به زنی بی‌سرپرست تبدیل می‌کند؟

وقتی ناگهان با آقای محو مواجه می‌شویم، احساس تنهایی، رها شدگی و بی‌سرپرستی می‌کنیم. مانند کودکی یتیم منتظر می‌نشینیم و امیدواریم آقای محو بازگردد و ما را در آغوش بگیرد و چیزی بگوید که دوباره به او احساس نزدیکی کنیم.

[راه حل:

لطفاً ناگهان در میان گفتگو با زن مورد علاقه‌تان اتاق را ترک نکنید. سعی کنید با کاربرد روش‌های ارائه شده در این کتاب به تفاهم برسید یا حداقل در صورت مخالفت، مهربان باشید.

آقایان اگر احساس کردید که در حال تبدیل به آقای محو هستید، اتاق را ترک نکنید. در چنین مواقعی اجازه دهید همسرتان بداند:

- اهمیت بحث و گفتگو را درک می‌کنید.
- دوست دارید ادامه دهید و موضوع را حل کنید.
- به مرحله‌ای رسیده‌اید که نمی‌توانید نقش مؤثری در ادامه بحث داشته باشید.
- دوست دارید یک ساعت استراحت کنید یا بحث را به شب موکول کنید.
- قول می‌دهید که در زمان معین دیگری بحث را دنبال کنید.]

۷. مردهایی که زیاد دستور می‌دهند.

چنان با صدای بلند دستور می‌دهد که انگار رئیس شما است.

طوری با شما صحبت می‌کند که گویی بچه هستی و نمی‌دانی چه کاری کنی.

وقتی به او پیشنهاد می‌دهی، می‌گوید متوجه نیستی چه می‌گویی.

آقای کماندو عاشق سلطه و کنترل گری است. او مدام به شما دستور می‌دهد و انتظار دارد بدون هیچ حرفی دستوراتش را اطاعت کنید. به علاوه او کماندو است و می‌داند چه کاری درست است و چه کاری اشتباه است.

صحبت با او کاملاً یک جانبه است. او صحبت می‌کند و شما باید گوش دهید. اگر با چنین فردی زندگی می‌کنید تنها یک رئیس در خانواده وجود دارد و البته آن رئیس اوست. تلاش برای گفتگو با او مأیوس کننده است. زیرا اگر تمایل به انجام این کار نداشته باشد، به راحتی از انجام آن خودداری می‌کند. ارتباط با چنین مردی اثر مخربی بر اعتماد به نفس زن دارد زیرا او:

- ***شما را در مقابل دیگران تحقیر می‌کند.***
- ***همچون زیردست با شما رفتار می‌کند.***
- ***به گونه‌ای رفتار می‌کند که گویی از شما مهم‌تر است.***
- ***شما را سرزنش و توبیخ می‌کند، گویی تمام کارهایتان نادرست بوده است.***
- ***هنگام صحبت با شما، صدایش را بالا می‌برد تا شما عقب نشینی کنید.***

نکته عجیب در مورد چنین مردی این است که هیچ گاه متوجه نمی‌شود مانند کماندوها رفتار می‌کند. او شما را واقعاً دوست دارد و معتقد است قصد دارد به شما کمک کند، شما را تربیت کند، حمایت کند و

بله، مرد زندگی شما باشد. او نمی‌داند که هر چه بیشتر با شما این چنین رفتار کند، محبت و علاقه کمتری بین شما باقی می‌ماند. چرا؟ زیرا یک زن جذب مردی نمی‌شود که مانند «افسر ارشد» او با او رفتار می‌کند.

چگونه آقای کماندو ما را به زنی بی‌اراده و منفعل تبدیل می‌کند؟

هنگامی که با یک زن مانند کودک رفتار شود، به راستی تبدیل به کودک می‌شود. وقتی از اعمال او انتقاد شود، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد. دراین صورت حتی اگر با نظرات شوهرش مخالف باشد، مخالفتش رااعلام نمی‌کند. او برای حفظ بقا و اجتناب از زندگی در منطقه جنگی، خود را تسلیم می‌کند.

[راه حل:
اگر شما نیز آقای کماندو هستید، دوست دارم به این نکته فکر کنید: سرانجام این رفتار شما، روح زنی را که می‌گویید دوستش دارید، نابود می‌کند.
ممکن است در ابتدا تصور کنید که او همسر خوب و همراهی برای شماست اما با گذشت زمان متوجه می‌شوید که گرمای نگاهش به سردی می‌گراید و آنچه را که شما احترام او نسبت به خود تلقی کرده‌اید، چیزی جز ترس نیست. ممکن است از نظر جسمی او از دست ندهید اما به طور حتم از نظر عاطفی او را از دست می‌دهید. زیرا شخصیت واقعی او در زیر آوار اعتماد به نفسی که هر بار با سرزنش‌های شما تخریب شده، از بین رفته است. آیا حتی ذره‌ای احساس گناه نمی‌کنید؟ پس لطفاً به تنهایی و با همسرتان نزد مشاور بروید تا بتوانید ارتباطی سالم و صمیمانه را که استحقاق آن را دارید، تجربه کنید.]

۸. مردهایی که احساسات ما را به تمسخر می‌گیرند.

«اوه، طفلکی. دوباره احساساتت رو جریحه دار کردم و گریه‌ات رو در آوردم.»

اووه، دوباره از من عصبانی شدی. از لب و لوچه آویزونت پیداست.»

«لازم نیست بگی. دوباره وقت دکتر گرفتی. فکر کنم با دائرةالمعارف پزشکی زندگی می‌کنم.»

این نوع مردها فکر می‌کنند خیلی بامزه هستند. هرگز صحبت‌های

شما را جدی نمی‌گیرند. با آقای نیش و کنایه زن آشنا شوید. او بشکه‌ای پر از خنده است. مگر آن که شما همیشه حوصله خندیدن نداشته باشید. اما این تنها راهی است که او برای برخورد با احساسات می‌داند.

این که احساسات شما را به تمسخر بگیرد و این کار به معنای تمسخر شماست.

در ابتدا چنین فردی بی‌ضرر به نظر می‌رسد زیرا همیشه با شما شوخی می‌کند. اما مشکل اینجاست که هرگز نمی‌خواهد مکالمه جدی با شما داشته باشد. در حقیقت او به هر قیمتی سعی دارد از گفتگو اجتناب کند.

در پس رفتارهای چنین مردی، ترس از گفتگو، احساسات و صمیمیت واقعی نهفته است. کنایه‌های او، تلاشی است برای اجتناب از بحث و گلایه زیرا او از مواجهه با مسائل و مشکلات بیم دارد.

چگونه آقای نیش و کنایه زن ما را به زنی جدی تبدیل می‌کند؟

آقای نیش و کنایه زن هر چه بیشتر همه چیز را به تمسخر بگیرد، شما جدی‌تر می‌شوید. هر زمان که سعی دارید با او گفتگو کنید، مجبور به دفاع از خود هستید زیرا او استاد کم اهمیت جلوه داده سخنان شماست.

در ارتباط با مرد نیش و کنایه زن احساس می‌کنید مورد بی‌احترامی او قرار می‌گیرد. اگرچه این کار را به شیوه‌ای جالب و سرگرم کننده انجام می‌دهد، اظهارات طعنه‌آمیز او حاوی این پیام است که شما بیش از حد حساس و عاطفی هستید و در نتیجه نباید احساسات شما را جدی گرفت.

[راه حل:
تصور کنید نزد رئیستان رفته‌اید و به او می‌گویید: «باید در مورد پروژه‌ای که روی آن کار می‌کنیم با شما صحبت کنم». و او با طعنه می‌گوید: «اوه، آیا کارمند کوچولوی من کمی خسته شده؟ طفلکی.» شما احساس عصبانیت می‌کنید. وقتی شما با نیش و کنایه به عواطف و نیازهای همسرتان پاسخ می‌دهید، او همان احساس را پیدا می‌کند و فکر می‌کند که به او توهین شده است.

وقتی احساس می‌کنید که می‌خواهید رابطه بین خود و همسرتان را به تمسخر بگیرید به خود یادآوری می‌کنید که او همان زنی است که دوستش دارید. او می‌خواهد در مورد موضوع مهمی با شما صحبت کند. تفاوتی ندارد که این موضوع برای شما مهم باشد یا نباشد. اگر فرزند شما به خاطر گم شدن توپش گریه کند و نزد شما بیاید با طعنه به او نمی‌گویید: «چه بچه نق نقویی. توپ که ارزش گریه کردن ندارد.» پس چرا با معشوقتان این گونه صحبت می‌کنید؟ به حرف‌های او گوش دهید و طعنه و کنایه را کنار بگذارید.]

۹. مردهایی که برای مواجه نشدن با مسائل ناخوشایند به دروغ متوسل می‌شوند.

او به شما می‌گوید مجبور است تا دیر وقت کار کند. اما در واقع می‌خواهد با حسابدارش در مورد بدهی‌هایش صحبت کند.

وقتی از او می‌پرسید که آیا گرسنه است، مـی‌گوید دل درد دارد در حالی که با یکی از دوستانش که شما از او خوشتان نمی‌آید غذا خورده است.

به نامزدتان می‌گویید که دوست دارید جمعه را با او بگـذرانـید. او می‌گوید در شرکت کارهای زیادی دارد، در حالی کـه مـی‌خواهـد در حسابرسی به دوستش کمک کند.

آقا جوجه همیشه مسائلی را که فکر می‌کند دیگران را از او عصبانی خواهد کرد، پنهان می‌کند.

زیرا چنین مردی بسیار حساس است و می‌خواهد هـمه را از خـود راضی نگه دارد. از آنجا که چنین کاری محال است، او بیشتر وقت خود را مثل مرغ سر کنده صرف این موضوع می‌کند که هیچ کس از او ناراحت نشده باشد. به همین منظور، دروغ می‌گوید.

مشکل اینجاست که چنین مردی در واقع مسائل را مخفی نمی‌کند. ما احساس می‌کنیم او دروغ می‌گوید یا چیزی را مخفی می‌کند، بنابرایـن مضطرب می‌شویم. حقیقت این است که دروغ‌ها و مخفی کاری‌های او ناراحتی بیشتری از زمانی که حقیقت را عنوان کند در ما ایجاد می‌کند. اگر حقیقت را می‌شنیدیم حداقل به نوعی با موضوع کنار می‌آمدیم. اما بدون اطلاع از واقعیت، حالتی عصبی در ما ایجاد می‌شود که ما را رها نمی‌کند و ذهنمان را به روی افکار منفی می‌برد.

در نهایت، آقا جوجه به نتیجه‌ای که از آن دوری می‌کرد، می‌رسد زیرا حقیقت همیشه آشکار می‌شود و ما با کشف کردن و پی بردن به دروغ او، عصبانی و مأیوس می‌شویم و احساس می‌کنیم از خوبی ما سوءاستفاده شده است.

چگونه آقا جوجه ما را به زنی دیوانه تبدیل می‌کند؟

یکی از نیازهای اساسی زن‌ها احساس امنیت است، اما وقتی با آقا جوجه در ارتباط هستیم، احساس کاملاً متضاد داریم: وحشت زده و مضطرب هستیم و احساس می‌کنیم به ما اعتماد ندارد. تبدیل به زن دیوانه‌ای می‌شویم که همیشه منتظر فاجعه است.

راه حل:

۱. آقایان، لطفاً به ما دروغ نگویید. این کار ما را دیوانه می‌کند و بدترین حالت را در ما پدید می‌آورد. این کار باعث می‌شود به شما اعتماد نداشته باشیم. حقیقت را بگویید، حتی اگر می‌ترسید ما را ناراحت کند. به یاد داشته باشید: اگر متوجه دروغ شما بشویم که می‌شویم، ناراحت خواهیم شد.
وقتی حقیقت ناراحت کننده‌ای را بیان کنید، بگویید ک احساس ما را درک خواهید کرد.

۲. به همسرتان فرصت دهید تا به شما ثابت کند تا چه اندازه دوستتان دارد و به شما محبت دارد. وقتی حقیقت را بگویید به ما این فرصت را می‌دهید که تمام تلاشمان را به کار گیریم.

۳. اگر متوجه شدید به زنی دیوانه تبدیل شده‌ایم، از خود بپرسید که آیا اخیراً دروغی گفته‌اید. وقتی با ما درد دل کنید و حقایق را بیان کنید، دوباره آرام می‌شویم. اگر چه این کار به زمان نیاز دارد اما صبور باشید!

۱۰. مردانی که بدترین شرایط را پیش بینی می‌کنند و از خود واکنش نشان می‌دهند.

می‌گویید که می‌خواهید با او صحبت کنید و او شما را متهم می‌کند که قصد دارید با شروع دعوایی دیگر روز او را خراب کنید.

در حین مشاجره با او اشک در چشمانتان جمع می‌شود. او می‌گوید که شما عصبی و هیستری هستید و نمی‌تواند با اخلاق شما کنار بیاید.

او ادعا می‌کند که نمی‌تواند احساساتش را با شما در میان گذارد زیرا شما کنترل اعصبتان را از دست می‌دهید و به واقعه‌ای مشابه که مربوط به چهار سال پیش است اشاره می‌کند.

آقای ترقه بدترین اتفاقات را حتی پیش از شروع مکالمه با مهارت پیش بینی می‌کند و پیشاپیش عصبانی می‌شود.

آقای ترقه در زمان حال زندگی نمی‌کند. او نسبت به آنچه که ممکن است در گذشته اتفاق افتاده باشد یا در آینده رخ دهد، واکنش نشان می‌دهد. رفتار و گفتار شما فرقی به حال او ندارد. زیرا او تصمیم گرفته چه اتفاقی روی خواهد داد و بنابراین مکالمه را پیش از آغاز، خاتمه می‌دهد. چه بخواهید و چه نخواهید.

یکی از کارهای مورد علاقه آقای ترقه، یادآوری لحظات تلخ بحث‌های گذشته است. او آن لحظات را پیش می‌کشد و آنها را به عنوان دلیلی برای عدم گفتگو با شما عنوان می‌کند. شاید سه سال پیش در مشاجره‌ای شدید، شما عصبی شده‌اید و تا صبح گریه کرده‌اید. حتی اگر شما بخواهید این حادث را فراموش کنید، آقای ترقه این اجازه را نمی‌دهد!

همین که آقای ترقه بفهمد برای گفتگو به او نیاز دارید شما را به حساس و عصبی بودن متهم می‌کند.

چگونه آقای ترقه ما را به خانم ترقه تبدیل می‌کند؟

هر چقدر تلاش کنیم آرام باشیم، پس از گذشت چند دقیقه صحبت با آقای ترقه ما نیز به خانم ترقه تبدیل می‌شویم و از خود دفاع می‌کنیم. آقای ترقه ما را به دفاع از خود وادار می‌کند.

«چطور می‌تونی بگی من عصبی هستم؟ من عصبی نیستم.»

«این قدر به من نگو ساکت باش، من هنوز حرفی نزدم فقط گفتم می‌خواهمدر مورد تعطیلات با تو صحبت کنم.»

صحبت با آقای ترقه مانند دام گفتاری است که بدون مجروح شدن نمی‌توان جان سالم از آن به در برد.

[راه حل:

۱. پیش از شروع یک بحث، در مورد همسرتان قضاوت نکنید و پیش بینی نکنید که او رفتار خاصی از خود نشان خواهد داد. اگر او را متهم کنید که زود خود را می‌بازد، او واقعاً این گونه می‌شود. اگر بگویید او عصبانی است، عصبانی خواهد شد. اجازه دهید مکالمه آغاز شود.

۲. برای ترساندن او در طول مکالمه، اغراق نکنید. اگر کمی گریه کرد او را عصبی و هیستریک ننامید. اجازه دهید احساساتش را بیان کند و آنها را پیش از ابراز، سرکوب نکنید.

۳. هنگام مکالمه با همسرتان در زمان حل باقی بمانید. وقایع، واکنش‌ها و نتایج گذشته را یادآوری نکنید. به خود و همسرتان فرصتی برای بهبود اوضاع دهید.]

یادآوری به زن‌ها: شما نیز از این حقایق مستثنی نیستید. مطمئن هستم برخی از این عادات در مورد شما نیز صدق می‌کند. میلیون‌ها مرد از زندگی با خانم کماندو یا خانم نامربی شکایت دارند. اگر می‌خواهید همسرتان عادات ناخوشایند خود را کنار بگذارد، شما نیز عادات ناپسند خود را بپذیرید و از روش‌های ارائه شده برای حذف آنها استفاده کنید.

فصل ۱۲

***

آنچه زن‌ها از شنیدن آن بیزارند و آنچه دوست دارند بشنوند. آنچه مردها می‌گویند تا احساسات ما را کم اهمیت جلوه دهند.

گفته مردان:	دلیل بیزاری زن‌ها از شنیدن این گفته
آروم باش	گفتن این جمله به زنان این احساس را در ما ایجاد می‌کند که در مطب دکتر متخصص زنان هستیم و او می‌خواهد ما را معاینه کند. این یک روش تضمینی است برای این که ارام نباشیم. با شنیدن این جمله عصبی می‌شویم، به نظر می‌رسد که فکر می‌کنید بیش از حد از خود واکنش نشان می‌دهیم،

	غیر منطقی هستیم و نمی‌توانیم از عهده کارها برآییم. به علاوه این طور به نظر می‌رسد که با زیردست خود مدارا می‌کنید.
سخت نگیر	این جمله احساسات و گفته‌های ما در مورد موضوعی جدی را بی‌اهمیت می‌کند. ترجمه: «نمی‌خواهم در این باره با تو صحبت کنم.» پاسخ: «خودت سخت نگیر. من فقط می‌خواهم با تو صحبت کنم نه این که روی تو عمل قلب انجام دهم.
به اعصابت مسلّط باش	معنای این جمله نیز مانند دو جمله پیش است فقط از آنها بدتر است. احساس می‌کنیم ما را بیمار روانی می‌دانید اگر کمی در مورد آنچه آزارمان می‌دهد با ما صحبت کنید آرام می‌شویم.
خیلی شلوغش کردی	جالب نیست؟ هنگامی که در مورد موضوعی صحبت می‌کنیم که شما دوست ندارید، می‌گویید خیلی شلوغ کردیم اما اگرساعت‌ها در مورد این که رئیستان به شما اضافه حقوق نداده و صحبت کنیم چنین فکری نمی‌کنید. ما بیش از حد واکنش نشان نمی‌دهیم. بلکه تنها واکنش نشان می‌دهیم. ما احساساتی را تجربه می‌کنیم و آنها را بیان می‌کنیم. اگر مدام این جمله را

	به ما بگویید، واقعاً این گونه می‌شویم.
داری از کوره در می‌روی	نه، تا حالا واقعاً خوب بودیم اما پس از این که این جمله راگفتید، واقعاً از کوره در می‌رویم. آقایان، تعریف شما از این جمله مربوط به زمانی است که صدایمان راکمی بالا برده‌ایم یا یک قطره اشک از چشمان ما بچکد. اگر اصرار داشته باشید که ما از کوره در رفته‌ایم، شاهد نمایش تأثیر گذاری از جنون خواهید بود.
بچه نشو، احمق نشو آن قدر احساساتی و وحشت زده نشو	از پیشنهادات شما سپاسگزاریم. حالا احساس بهتری داریم. شما ما را از بدبختی‌ها نجات دادید. چطور متوجه نبودیم که تا این حد احمق هستیم؟ آقایان وقتی این جملات را می‌گویید، انتظار دارید چه پاسخی بدهیم؟ جملاتی از این قبیل توهین‌آمیز است و شنیدن آن از کسی که دوستش داریم ما را آزرده می‌کند.
نفس عمیق بکش	منظور شما چیست؟ یعنی ما نفس نمی‌کشیم؟ ما نفس می‌کشیم و اکنون عصبانی یا نگران هستیم. زنان از شنیدن این جمله بیزارند و احساس می‌کنند کسی آنها را موعظه می‌کند. مربی یوگا می‌تواند از ما بخواهد نفس عمیق بکشیم، اما لطفاً وقتی می‌خواهیم در مورد موضوعی با شما صحبت کنیم، از ما نخواهید نفس

	بکشیم. در عوض سعی کنید به سخنان ما گوش دهید.
احتمالاً وقت عادت ماهانه توست	درست است، گاهی تغییرات هورمونی در بدن ما روی می‌دهد،اما ما را به این موضوع متهم نکنید که ناراحتی ما از شما دلیل فیزیکی یا جسمانی دارد. این ادعا، دلیلی غیرمنطقی برای اجتناب از صحبت با ماست.

آنچه مردها می‌گویند تا از صحبت با ما اجتناب کنند

نمی‌خواهم در این باره صحبت کنم	خوب، من هم نمی‌خواهم ظرف‌ها را بشویم، دستشویی را تمیز کنم، صدای بلند تلویزیون را تحمل کنم، پوشک بچه را عوض کنم و بسیاری کارهای ناخوشایند دیگر را انجام دهم اما به هر حال این کارها را انجام می‌دهم. شما نمی‌خواهید در این مورد صحبت کنید؟ خیلی بد شد چون ما می‌خواهیم. چه کسی گفته شما رئیس هستید؟ وقتی این جمله از مردان می‌شنویم احساس می‌کنیم کسی در را محکم به صورتمان کوبیده است. گویی می‌گویید: «برای من اهمیت ندارد چه احساسی داری و ناراحت هستی.»
حرف‌هایت تا کی ادامه دارد؟	این سؤال معمولاً با آهی دردناک و نگاهی تمسخرآمیز همراه است. وقتی این جمله را از شما

	می‌شنویم احساس ناامنی می‌کنیم و حالت تدافعی به خود می‌گیریم. گویی باید برای گذران وقتتان با ما به شما التماس کنیم و احساس می‌کنیم برای شما در اولویت نیستیم. راست، جواب این سؤال این است: «سؤال شما ده دقیقه به زمان حرف‌های ما اضافه می‌کند زیرا در این صورت ناراحت‌تر از قبل می‌شویم.
آیا قرار است تا صبح در این باره حرف بزنیم؟	خوب، ما چنین قصدی نداشتیم اما حالا که شما با طعنه و بی‌میلی به خواسته ما پاسخ دادید، مکالمه طولانی‌تر خواهد بود.
حالا نمی‌توانم با این موضوع مواجه شوم	این جمله معمولاً با خروج شما همراه است. این را می‌گویید و ناپدید می‌شوید و ما را تنها و دل شکسته رها می‌کنید. این جمله زن را ناامید و مأیوس می‌کند. اگر حوصله صحبت ندارید، راه‌های مؤدبانه‌تری برای بیان این مطلب دارید.
دوباره شروع شد	چشمانتان را به این سو و آن سو می‌چرخانید. نمی‌توانید باور کنید که ما می‌خواهیم این شکنجه را در حق شما انجام دهیم و با شما صحبت کنیم!

	آقایان، معمولاً این جمله را در ابتدای تلاش ما برای صحبت با شما بیان می‌کنید. ما می‌گوییم: «عزیزم، می‌شه در مورد این‌که زمان بیشتری را با هم باشیم صحبت کنیم؟» شما می‌گویید: «دوباره شروع شد.» چی دوباره شروع شد؟ از کجا می‌دانید این مکالمه چگونه پیش می‌رود؟
این دفعه چیه؟	این جمله بدان معناست که زن‌ها فقط برای این خلق شده‌اند که همسرانشان را با چنین موضوعاتی زجر دهند. رفتار بچه‌ها، روابط ما، زندگی زناشویی، نظافت منزل و... وقتی این جمله را می‌گویید احساس ترس می‌کنیم و وسوسه می‌شویم که بگوییم: «اصلاً بی‌خیال.» و این احتمالاً همان چیزی است که شما دوست دارید بشنوید.
فکر می‌کنم قبلاً در این باره صحبت کرده‌ایم	بله، حرف زده‌ایم، شش ماه پیش به مدت هفت دقیقه. نمی‌دانستم که تعداد دفعات صحبت در مورد یک موضوع، سهمیه بندی شده است. وقتی این جمله را می‌گویید، در می‌یابیم که دوست ندارید در این باره صحبت کنید و امیدوار بودید موضوع فیصله پیدا کرده باشد. اما این گونه نیست. در این مواقع، احساس می‌کنیم باید شما را مجبور به صحبت با خود کنیم و از این کار بیزار هستیم.

دوباره با دوستانت حرف زدی، آره؟	آیا منظور شما این است که تفکر مستقلی نداریم و اگر ناراحت هستیم، دوستمان ما را شستشوی مغزی داده است؟ این جمله سخنان ما را کاملاً بی‌اهمیت می‌کند، گویی این افکار احمقانه و غیرمنطقی است و نباید وقتی صرف آنها کرد.

جملات متوقف‌کننده مکالمه

باشه، باشه، حق با توست. حالا راضی شدی؟	نه، راضی نشدم زیرا گفتگو بر سر حق و ناحق یا برد و باخت نیست. بلکه بر سر ارتباط، درک یکدیگر و برقراری تفاهم و هماهنگی است. آقایان، گفتگو جنگ یا مسابقه نیست، بلکه تنها برقراری ارتباط است. وقتی این جمله را می‌گویید، چه جوابی می‌توان به شما داد؟
اصلاً بی‌خیال شو.	ظاهراً چیزی گفتیم که به مذاقتان خوش نیامده یا در مورد موضوعی صحبت کرده‌ایم که دوست ندارید بحث آن مطرح شود یا احساس کرده‌اید شما رادرک نمی‌کنیم اما در عوض بیان احساس خود در مورد موضوع، گفتگو را در نطفه خفه می‌کنید. ما احساس بدی پیدا می‌کنیم زیرا به ما فرصت بهبود اوضاع و حل مشکل را نمی‌دهید. به علاوه نمی‌توانیم بی‌خیال بحث شویم و شما این را می‌دانید.

متأسفم که چنین احساسی داری.	به عبارت دیگر «حرف‌های تو را شنیدم و قصد ندارم در این باره بحث کنم. تو را با احساساتت تنها می‌گذارم و متأسفم چنین احساسی داری چون باید برای همیشه با آنها زندگی کنی زیرا من نمی‌خواهم در این مورد کاری برایت انجام دهم.» این جمله معمولاً در مراسم عزا از سوی مداح به خانواده عزادار گفته می‌شود. شما با دلسوزی به ما نگاه می‌کنید، گویی همین کافی است و اکنون می‌توانید به تماشای تلویزیون ادامه دهید.
خودم می‌دونم دارم چه کار می‌کنم.	به عبارت دیگر ما باید به سراغ کارمان برویم. شما نمی‌خواهید پیشنهادات ما را بشنوید و احساسات خود را برای ما توضیح دهید. برایتان اهمیتی ندارد که ما چگونه فکر کنیم. می‌خواهید کار خودتان را بکنید. پس ما باید خفه شویم و به وظایمان یعنی خانه‌داری و بچه‌داری برسم و کارهای مهم را به شما واگذار کنیم. این جمله ما را به شدت عصبانی می‌کند و بحث را به پایان می‌رساند.
خودم به این کار رسیدگی می‌کنم.	شما خطی روی زمین می‌کشید و می‌گویید: این حد و مرز توست و نباید پایت را از آن فراتر بگذاری. این جمله، جمله آقای کماندو است که درجه‌ها و مقام‌ها را تعیین می‌کند. و به ما این

	احساس را می‌دهد که از درجه خود عزل شده‌ایم و اخراجیم. «اطاعت می‌شود قربان!»
نگران این موضوع نباش.	این جمله، شکلی مهربان‌تر اما آزار دهنده از دو جمله پیش است. گویی پدر روحانی به فرد می‌گوید: «نگران نباش، من ترتیب کارها را می‌دهم.» در اینجا نیز ما اخراج می‌شویم، البته نه با داد و فریاد بلکه با نوازش بر سرمان.
اگر فکر می‌کنی شوهر بدی هستم پس چرا نمی‌ذاری بری؟	پیام این جمله این است که یا شما را همین گونه که هستید دوست داشته باشیم یا اگر شکایتی داریم، شما را ترک کنیم. اکنون ما را در موقعیتی قرار داده‌اید که مجبور می‌شویم با گفته‌های شما مخالفت کنیم و بگوییم همسر بدی نیستید و ما شما را ترک نمی‌کنیم. ما باید به شما دلداری دهیم در حالی که در ابتدا این ما بودیم که ناراحت و آزرده بودیم.

آنچه مردها می‌گویند تا مسئولیت و تعهدی را نپذیرند.

نمی‌توانم از حالا به این موضوع فکر کنم.	مطمئن هستم که اگر رئیستان نظر شما را در مورد شرکت در کنفرانس کاری پرسیده بود، این گونه پاسخ نمی‌دادید. ما معنی این جمله را می‌دانیم، شما رک و پوست کنده طفره می‌روید و ما احساس بی‌اهمیتی و چشم پوشی و رهاشدگی می‌کنیم.
کاریش می‌کنیم.	آیا فکر می‌کنید وقتی سعی داریم برای کاری برنامه‌ریزی کنیم و این جمله را می‌شنویم آن را باور می‌کنیم؟ ما می‌دانیم که می‌خواهید ما را از سر خود باز کنید و البته این روش مناسبی است. شاید هم باید از شما سپاسگزار باشیم که حداقل جمله را جمع بسته‌اید و مایل به همکاری هستید اما واقعیت این است که دوست داریم از یأس و عصبانیت، فریاد بزنیم.
چراکه نه؟	این عبارت نیاز به توضیح دارد. ما می‌گوییم: «دوست داری به مهمانی دوستان من بیایی؟» شما می‌گویید: «چراکه نه؟» این عبارت دقیقاً به معنای بله نیست و هیچ گونه تمایل و اشتیاقی در آن وجود ندارد. ما احساس می‌کنیم شما خواسته ما را انجام می‌دهید اما این کار برایتان اهمیتی ندارد. با شنیدن این جمله احساس می‌کنیم در اولویت دوم، سوم یا چهارم قرار داریم. این جمله فاقد تعهد و

	قبول مسئولیت است.
من هم همین طور.	ما می‌گوییم: «دوستت داریم.» شما می‌گویید: «من هم همین طور.» ما می‌گوییم: «خیلی خوشحالم که در این باره صحبت کردیم.» شما می‌گویید: «من هم همین طور.» این عبارت، مانند خوردن پس مانده غذای شخص دیگری است. در این مواقع یا به لحاظ گفتاری،تنبلی می‌کنید و احساساتتان را به طور کامل بیان نمی‌کنید یا از گفتن آن اجتناب می‌کنید و به آن اعتقاد ندارید.
من همینم که هستم.	این جمله بزرگترین بهانه برای عدم انجام کاری که دوست ندارید، عدم تغییر خود یا رابطه‌تان می‌باشد. اگر نمی‌خواهید مسئولیت یا تعهدی را بپذیرید چرا با صراحت نمی‌گویید: «من همینم که انتخاب کرده‌ام باشم.»

بمب‌های کلامی: مسئولیت بیان این جمله‌ها با خودتان است.

«من را به یاد همسر یا نامزد قبلی ام انداختی.»

یه کمی چاق نشده‌ای؟

داری مثل مادرت می‌شی.

راحتم بگذار. این جمله نیازی به توضیح ندارد.

شاید لازم نیست مردها تک همسر باشند.

و بدتر از همه:

سکوت............

آنچه زن‌ها دوست دارند بشنوند.

چه بگویید که احساس محبوبیت کنیم:

«دوستت دارم.»

«به تو نیاز دارم.»

«خیلی خوشبخت هستم که تو رو دارم.»

«تو بهترین دوست من هستی.»

«تو تنها زن مورد علاقه من در دنیا هستی.»

«هیچ کس مثل تو نیست.»

«اگر تو نباشی من چه کار کنم.»

«نمی‌توونم زندگی بدون تو رو تصور کنم.»

«تو اجابت دعاها و تحقق رؤیاهای من هستی.»

چه بگویید که احساس کنیم مورد قدردانی قرار گرفته‌ایم:

«تو خیلی برای من خوبی.»

«تو منو خیلی خوشحال می‌کنی.»

«از تک تک کارهایت متشکرم.»

«خیلی لحظه‌ای را دوست دارم که..........(موردی را نام ببرید).»

«تو زندگی مرا تغییر داده‌ای.»

«از همه زحمات تو سپاسگزارم.»

«برای......از تو سپاسگزارم.»

چه بگویید که احساس ارزشمندی کنیم:

«امروز چطور بود؟»

«بیا در این مورد صحبت کنیم و تصمیم بگیریم.»

«بیا برای....... برنامه‌ریزی کنیم.»

«نظرت در مورد....... چیست؟»

«کمکی از من ساخته است؟»

«الآن چه کمکی می‌تونم به تو بکنم؟»

«از من چه خواسته‌ای داری؟»

چه بگویید که قلبمان را به سوی خود بگشایید:

«متأسفم که همیشه نتوانستم خواسته‌های تو را برآورده کنم.»

«از بابت این موضوع متأسفم.»

«قول می‌دهم که بیشتر در این باره کار کنم(چیزی که از شما خواسته بودیم.)»

«متشکرم که با من کنار می‌آیی.»

«می‌دانم که گاهی کنار آمدن با من کار آسانی نیست.»

«برای...... لطفاً من را ببخش.»

چه بگویید که موجودی بانک عشق و ارتباط جنسی را افزایش دهید:

«واقعاً برای من جذاب هستی.»

«خیلی تو رو می‌خوام.»

«دوست دارم بعداً با تو عشق بازی کنم.»

«نمی‌توونم ازت بگذرم.»

«دوست دارم بیشتر با تو باشم.»

«دلم برات تنگ شده.»

«چطور می‌توونم بیشتر دوستت داشته باشم؟»

چه بگویید که عقل از سرمان بپّرد:

«بیا به خرید برویم.»

«بگذار خونه رو تمیز کنیم.»

«می‌خواستی درباره چیزی با من صحبت کنی؟»

«بگذار تلویزیون را خاموش کنم و با هم حرف بزنیم.»

«متشکرم این کتاب رو به من دادی.»

بخش سوّم

آنچه زن‌ها دوست دارند
مردها درباره‌ی روابط جنسی بدانند

چند سال پیش زوج جوانی که در آستانه طلاق بودند برای مشاوره به من مراجعه کردند. مشکل آنها مربوط به روابط جنسی شان بود. زن هیچ تمایلی برای عشق بازی با شوهرش نداشت و نمی‌توانست هر گونه نزدیکی فیزیکی را تحمل کند. به هر حال همسرش با این موضوع مشکلی نداشت. در حالی که زن با عصبانیت احساساتش را بیان می‌کرد، مرد، مات و مبهوت نشسته بود و حرف‌های همسرش را درک نمی‌کرد. پس از مدتی از مرد خواستم اتاق را ترک کند و از زن پرسیدم: «حالا رک و پوست کنده بگو مشکلت چیست؟»

پاسخ داد: «دیگر دوست ندارم با او همبستر شوم. هرگز احساسی را که دوست دارم داشته باشم، ندارم. اوضاع روز به روز بدتر می‌شود و دیگر نمی‌توانم تحمل کنم.»

پرسیدم: در این مواقع از چه چیزی خوشت نمی‌آید؟»

پاسخ داد: «گفتنش سخته، احساس خوبی ندارم.»

از او پرسیدم: «آخرین باری که همبستر شدید کی بود؟»

«جمعه شب.»

«تعریف کن چه اتفاقی افتاد؟»

«تازه دخترم را در تختش گذاشته بودم و مشغول مسواک زدن بودم

که به طرفم آمد. با خود فکر کردم بهتر است اجازه دهم زودتر همه چیز تمام شود.»

«بسیار خوب، اگر بخواهی به این رابطه امتیازی بین یک تا ده بدهی(ده بهترین امتیار و یک بدترین امتیاز) چه امتیازی می‌دهی؟

کمی فکر کرد و گفت: «فکر کنم، سه.»

سپس از همسرش خواستم که وارد اتاق شود. از او پرسیدم: «شما از رابطه جنسی تان راضی هستید؟»

با خنده گفت: «من کاملاً راضی هستم. فقط دوست دارم همسرم نیز راضی باشد.»

از او خواستم امتیازی به آخرین ارتباط جنسی شان بدهد.

با قاطعیت پاسخ داد: «۹»

از او خواستم که تجربه آن شب را شرح دهد.

«همسرم مشغول مسواک زدن بود. او را که دیدم تحریک شدم. او را بوسیدم و سپس.... خیلی راضی بودم و امتیاز ۹ را به آن شب می‌دهم.»

ناگهان فکری به ذهنم رسید. به او گفتم: «در عوض توصیح کارهایتان، بگو در آن شب چه افکار و احساساتی داشتی؟

چند لحظه فکر کرد و گفت: «ایستاده بودم و او را نگاه می‌کردم. با خود فکر می‌کردم که او چه مادر مهربانی است. زیرا تازه دخترمان را در تختش خوابانیده بود. و چقدر برای مراقبت از ما تلاش می‌کند. سپس سراسر وجودمان لبریز از عشق نسبت به او شد و به طرفش رفتم. متوجه شدم بوی خوبی می‌دهد. موهایش برق می‌زد. من همیشه عاشق موهایش بوده‌ام. با خود فکر کردم خیلی خوشبو و تمیز است و واقعاً

تحریک شدم.»

وقتی به همسرش نگاه کردم در کمال تعجب دیدم چشمانش پر از اشک شده است. ادامه داد: «بدن او را لمس کردم. پوست همسرم بسیار نرم و لطیف است. همیشه عاشق اندامش بوده‌ام. با هر نوازش احساس می‌کردم بیشتر دوستش دارم.»

در این هنگام همسرش دستمالی از کیفش بیرون آورد و اشک هایش را خشک کرد. «با خود فکر کردم او چقدر زیباست. هیچ کس از او زیباتر نیست. دوست داشتم به او نزدیکتر شوم.»

در حالی که زن جلوتر آمد تا بهتر صحبت‌های شوهرش را بشنود، اشک از چشمانش جاری بود.

«احساس کردم در جایی هستم که به آنجا تعلق دارم. هرگز نمی‌خواستم آن لحظه پایان یابد. احساس کردم چقدر این زن را دوست دارم. او را می‌پرستم. چقدر خوشبختم که چنین زنی دارم.»

همسرش که دیگر نمی‌توانست احساس خود را پنهان کند، شوهرش را در آغوش گرفت و گفت: «این بار امتیاز ۱۰ را می‌دهم، امتیاز ۱۰.»

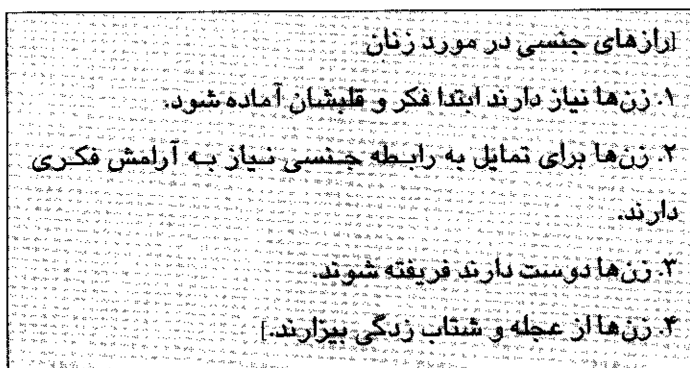
این مرد به راستی عاشق همسرش بود اما هنگامی که با او عشق بازی می‌کرد، احساسات درونی اش را بیان نمی‌کرد. به همین دلیل همسرش به عشق و صمیمیت درونی او واقف نبود و فکر می‌کرد همسرش او را تنها برای رابطه جنسی دوست دارد و این موضوع او را سرد می‌کرد. اما با شنیدن احساس درونی همسرش، قلبش متوجه او شد. چه عاملی موجب می‌شود که به هم آغوشی امتیاز ده بدهد؟ عشق، صمیمیت و ارتباط قلبی دو طرف.

[برای این که عاشق خوب و جذابی باشید، باید یاد بگیرید که عشق بازی نه تنها با جسم بلکه با قلبتان باشد. باید یاد بگیرید که عشقی که نسبت به همسرتان دارید در گفتار، نگاه، لمس، بوسه‌ها و همه کارهایتان تجلی یابد. تا همسرتان دریابد که شما فقط جسم او را نمی‌خواهید بلکه روح و جان او را نیز دوست دارید.]

فصل ۱۳

***

رازهای جنسی در مورد زنان


[رازهای جنسی در مورد زنان

۱. زن‌ها نیاز دارند ابتدا فکر و قلبشان آماده شود.

۲. زن‌ها برای تمایل به رابطه جنسی نیاز به آرامش فکری دارند.

۳. زن‌ها دوست دارند فریفته شوند.

۴. زن‌ها از عجله و شتاب زندگی بیزارند.]

راز جنسی ۱: زن‌ها نیاز دارند ابتدا فکر و قلبشان آماده شود.

چگونگی تحریک جنسی در زن‌ها: مردی همسر خود را نوازش می‌کند. گیرنده‌های حسی زن پیام تحریک را دریافت می‌کنند. به هر حال، برخلاف مردان، پیش از این که این پیام به مناطق تحریک‌پذیر، ارسال شود باید از «مراکز احساسی» مغز زن عبور کند.

بنابراین پیامی به بخش مسئول روابط جنسی و صمیمانه مغز زن می‌رسد. این بخش، در صورتی که زن احساس امنیت نکند، مانع از تحریک جنسی او می‌شود.

این بخش آخرین گزارش‌های ذخیره شدن در روان زن را بررسی می‌کند. موجودی بانک عشق زن چقدر است؟ این موجودی کم است. به نظر می‌رسد همسرش او را نادیده گرفته است. طی چند هفته اخیر چند بار از او رنجیده است. او سعی کرده با او در مورد چند موضوع تصمیم‌گیری کند اما او نپذیرفته است. خوب نیست. اصلاً خوب نیست.

بخش مسئول روابط جنسی در مغز تصمیم می‌گیرد که امشب، وقت مناسبی برای زن برای ارتباط جنسی نیست. در نتیجه پیامی به بخش‌های تحریک‌پذیر

بدن زن مخابره نمی‌شود. به این معنا که مرد هر تلاشی برای تحریک همسرش انجام دهد، زن تحریک نمی‌شود.

[آیا می‌دانید؟
اگر قلب زنی به روی همسرش بسته باشد یا مورد بی‌مهری او واقع شده باشد، اقدامات تحریک کننده همسرش در عوض تحریک کردن او، موجب آزردگی او می‌شود. کارهایی را که در مواقع تمایل به ارتباط جنسی برایمان خوشایند است. ناراحت کننده، کسالت آور و حتی دردناک خواهد بود.]

واقعیت این است که مردها می‌توانند حتی در مواقعی که حال و

حوصله ندارند، در تماس با کسی که قلباً دوستش ندارند یا وقتی از همسرشان ناراحت و عصبانی هستند، تحریک شوند. اما زن‌ها کاملاً متفاوت هستند. بدن ما تنها به لمس و نوازش واکنش نشان نمی‌دهد و خود به خود تحریک نمی‌شود. قلب و فکر ما باید در ابتدا تحریک شود تا بدنمان همراهی کند. در واقع مدت تحریک جنسی در زن‌ها طولانی‌تر از مردهاست. به همین دلیل همیشه می‌گویم، حساس‌ترین و تحریک پذیرترین اندام زن، قلب اوست.

وقتی قلب زنی را از عشق سیراب کنید، این عشق به سایر قسمت‌های بدنش جاری می‌شود و او شما را می‌خواهد.

آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند: قلب یک زن باید پیش از آن که جسمش به شما مایل شود، از محبت سیراب باشد. هر بار که دست ما را می‌گیرد، موهایمان را نوازش می‌کنید، ما را در آغوش می‌گیرید یا بوسه‌ای بر لبهایمان می‌کارید، گویی می‌گویید: «دوستت دارم» احساس می‌کنیم که قلبمان لبریز از شادی و رضایت می‌شود و در صورتی که قلبمان از عشق لبریز باشد، تمایل به برقراری ارتباط جنسی با شما خواهیم داشت.

دو راه مهم تحریک زنان:

پیش نوازش احساسی و پیش نوازش جسمانی

آقایان لطفاً به خواسته ما توجه کنید: ما شما را دوست داریم و

می‌خواهیم ارتباط جسمانی بیشتری با شما داشته باشیم اما صبر نکنید تا وقتی به رابطه جنسی تمایل پیدا کردید، ما را لمس کنید و دوستمان داشته باشید. زیرا در این صورت نمی‌توانیم با شور و هیجان از شما استقبال کنیم. روح و روان ما چنین طراحی شده است.

هر یک از ما دری در وجود خود داریم که به اتاق هیجان جنسی باز می‌شود. اتاق مردان یک قفل دارد و برای گشایش آن به یک کلید نیاز است و این کلید تماس جسمی است. از سوی دیگر، زن‌ها دو قفل هیجان جنسی دارند. یک قفل روی بدنمان و دیگری روی قلب و ذهنمان. بنابراین مرد برای تحریک ما باید دو قفل را باز کند: کلید نوازش جسمانی و کلید عشق و صمیمیت. پیش نوازش جسمانی و پیش نوازش احساسی.

نکته جنسی در مورد زنان:

چگونه کاری کنید که همسرتان برای عشق ورزی با شما تمایل پیدا کند.

۱. موجودی حساب بانک عشق او را افزایش دهید.

چگونه می‌توان موجودی این بانک را افزود؟ قلب او را با این سه مورد سیراب کنید:

توجه، محبت، قدردانی. هر زمان که شما موجودی حساب همسرتان را با کلمات یا اعمال عاشقانه می‌افزایید، او خوشحال و مسرور می‌شود و خواهان ارتباط جنسی با شما می‌شود.

۲. عشق بازی را فقط در بستر انجام ندهید. آنچه در خارج از بستر

بین شما اتفاق می‌افتد نیز به اندازه آنچه در بستر روی می‌دهد، اهمیت دارد.

هر نوازش، هر آغوش، هر دوستت دارم در خارج از بستر آتش میل ما را شعله‌ور می‌کند. از ما توقع نداشته باشید که پنجشنبه شب «آماده» باشیم، در حالی که در طول هفته ما را لمس نکرده‌اید و به ما عشق نورزیده‌اید.

۳. در پیش نوازش احساسی مهارت پیدا کنید. فراموش نکنید که از دو کلید برای گشایش تمایل زنان استفاده کنید، کلید جسمانی کلید احساسی.

راز جنسی ۲: زن‌ها برای تمایل به رابطه جنسی نیاز به آرامش فکری دارند.

مطالب مربوط به این که ذهن هر انسان شبیه خانه‌ای با اتاق‌های مختلف است را به یاد می‌آورید؟ مردها به کاری که در هر اتاق مثلاً اتاق عشق یا اتاق کار انجام می‌دهند، متمرکز می‌شوند و در این هنگام سایر اتاق‌ها را نادیده می‌گیرند. از طرفی، زن‌ها، آزادانه از اتاقی به اتاق دیگر حرکت می‌کنند.

این موضوع چگونه با ارتباط جنسی در ارتباط است.؟ هنگامی که مردی خواهان رابطه جنسی است، به اتاق رابطه جنسی ذهنش می‌رود به رویدادهای دیگر اتاق‌ها توجهی ندارد: کار، فرزندان، امور خانه و دیگر امور متفرقه. اما برای زن‌ها اتاق ارتباط جنسی وجود دارد. برای ما مشکل است که امور زندگی و خانواده را کنار بگذاریم و خود را برای

انجام این کار آماده کنیم.

[مردها از رابطه جنسی به عنوان راهی برای مقابله با فشارهای روانی و تخلیه تنش‌ها استفاده می‌کنند. زن‌ها نیاز دارند پیش از برقراری این رابطه استرس‌ها و تنش‌ها را رها سازند تا آمادگی عشق ورزی را پیدا کنند.]

تعریف پیش نوازش

مردها فکر می‌کنند پیش نوازش یعنی بوسیدن، نوازش کردن و... اما متأسفم زیرا این کارها بخش نهایی پیش نوازش است. پیش نوازش برای زن‌ها از ساعت‌ها، روزها و حتی هفته‌ها پیش از ورود به بستر آغاز می‌شود!

۱. هر عاملی که سبب آرامش فکری زن شود، در حکم پیش نوازش است، زیرا هر چه آرام‌تر باشد، آمادگی بیشتری برای عشق ورزی دارد.

- ***کمک کردن به او در انجام کار.***
- ***جمع کردن میز پس از صرف شام تا او بتواند دوش بگیرد.***
- ***انجام خرید منزل تا او بتواند به کلاس یوگا برود.***
- ***مراقبت از بچه‌ها در زمانی که او خواب است.***
- ***ماساژ دادن پاهایش با روغن معطر.***

۲. کارهایی که زن‌ها برای رسیدن به خود انجام می‌دهند، در حکم پیش نوازش است.

آقایان آیا می‌دانید هنگامی که زنی می‌خواهد مثلاً با شامی شاعرانه، دوش گرفتن یا پوشیدن لباس خواب خود را برای رابطه جنسی آماده کند، ممکن است این کارها را برای خودش (و نه برای شما) انجام دهد؟ از این عادت رمانتیک انتقاد نکنید. اگر این کارها او را برای رابطه جنسی آماده می‌کند، به او در انجام این کارها کمک کنید.

۳. صحبت در مورد مشکلات زن، برای او پیش نوازش محسوب می‌شود.

هنگامی که همسرتان در مورد اتفاقات روزمره‌اش با شما صحبت می‌کند با خود فکر نکنید: «مجبورم به این حرف‌ها گوش دهم؟» در عوض فکر کنید: «این پیش نوازش است.» همسر شما هر چه استرس بیشتری را تخلیه کند، آرام‌تر می‌شود و آمادگی بیشتری پیدا می‌کند.»

نکته جنسی در مورد زنان:
چگونه کاری کنید که همسرتان برای عشق ورزی با شما تمایل پیدا کند.
۱. از او بپرسید که برای ایجاد آرامش در او چه کاری می‌توانید برایش انجام دهید.
در عوض ان که تنها در مواقعی که میل جنسی دارید به همسرتان نزدیک شوید، سعی کنید از احساسات او باخبر شوید. شاید نیاز داشته باشد با شما در مورد کارهای آن روزش صحبت کند. حتماً تعجب خواهید کرد که پس از کمی گفتگو، شاهد آرامش و تمایل او برای عشق ورزی خواهید بود.

۲. سعی کنید دریابید چه چیزهایی به او احساس زنانگی می‌دهد.
اگر دریافتید با دوش گرفتن این حس را تجربه می‌کند، صابون‌های متنوعی برای او خریداری کنید. اگر شمع است، پیش از ورود او به اتاق خواب، شمع روشن کنید، اگر لباس خواب است، سعی کنید با خرید لباس‌های مورد علاقه‌اش او را غافلگیر کنید.
۳. پیش نوازش را برای خود تعریف کنید.
سعی کنید هر روز نوعی از پیش نوازش غیرجنسی را انجام دهید. بدانید لحظاتی که صرف عشق، محبت و توجه می‌شود هرگز به هدر نمی‌رود و هرچه بیشتر همسرتان متوجه توجه شما شود، آرامش بیشتری در بستر خواهد داشت.

راز جنسی ۳: زن‌ها دوست دارند فریفته شوند.

تمایلات جنسی زن‌ها بیشتر به سوی مردهایی است که به آرامی و با حساسیتی خاص آنها را فریفته می‌کنند. فریفتن به چه معناست؟ یعنی این که تمایل همسرتان برای عشق ورزی را نادیده نگیرد و بی‌مقدمه به سراغ عشق ورزی نروید و تصور نکنید این سؤال: «که آیا امشب حوصله همبستری را داری؟» شیوه‌ای مناسب برای اعلام تمایلتان به همسرتان می‌باشد.

[فریفتن زن مورد علاقه‌تان به این معناست که مدت‌ها پیش از شروع عشق ورزی به او نشان دهید او را می‌خواهید و برایتان جذاب و دوست داشتنی است. به این معنا که حتی اگر بیست سال هم از ازدوجتان گذشته است، باز هم به او ابراز عشق کنید.]

آقایان، بسیاری از شما پس از ازدواج دچار تنبلی رمانتیک و عاشقانه می‌شوید. گویی تلاش‌ها پایان یافته و مطمئن هستید زن مورد علاقه تان را به دست آورده‌اید و تصور می‌کنید دیگر لازم نیست کاری برای جذب ما انجام دهید. این نگرش، فرمولی برای سرد شدنِ زنان در مدتی بسیار کوتاه است. وقتی شما به گونه‌ای رفتار می‌کنید که گویی ما را می‌خواهید، ما احساس خوبی می‌کنیم و متقابلاً شما را می‌خواهیم.

دشمن فریفتن: اصل «همه یا هیچ چیز.»

اصل «همه یا هیچ چیز» چیست؟ یعنی این که اگر وقت کافی برای عشق ورزی -انجام عمل جنسی - ندارید، بهتر است اصلاً هیچ کاری انجام ندهید. بسیاری از مردان نادانسته گرفتار این باور می‌شوند و زندگی شان را نابود می‌کنند.

[عشق بازی به معنای انجام اعمال جسمانی خاص نیست. بلکه به معنای مبادله انرژی احساسی و جنسی بین شما و همسرتان است.]

عشق بازی می تواند به شکل نوازش همسر تان باشد. یا به شکل تلفن زدن به او و گفتن این که مثلاً چقدر امروز صبح جذاب و فریبنده شده بودی. و زمانی را برای با هم بودن تعیین کنید.

راز جنسی ۴: زن‌ها از عجله و شتاب زدگی بیزارند.

خانم‌ها، می‌دانم که همه شما این تجربه را داشته‌اید: با همسر تان در بستر هستید و دوست دارید عشق ورزی کنید. او با هیجان شما را می‌بوسد و پس از چند دقیقه میزان آمادگی شما را کنترل می‌کند. چنانچه برای عمل جنسی آماده نباشید دوباره چند بوسه دیگر و اگر باز هم آماده نباشید این کار را دوباره تکرار می‌کند. این عادت بسیار بدی در مردان است که با شتاب زدگی رفتار می‌کنند و امید دارند ما را برای عمل جنسی آماده کنند.

در این مواقع با خود فکر می‌کنیم: «آیا با ما شوخی می‌کند یا این کارها را پیش نوازش می‌داند؟»

[آنچه زن‌ها می‌خواهند مردها بدانند:
هنگامی که زن‌ها برای شتاب زدگی و تحریک شدن، تحت فشار قرار می‌گیرند، در واقع از لحاظ جنسی سرد می‌شوند و حتی زمان بیشتری برای آماده شدن ما صرف خواهد شد.]

می‌دانم که بیشتر مردها شنیده‌اند زمان لازم برای تحریک شدن زن‌ها بیش از مردان است. این موضوع، حقیقت دارد. مردها می‌توانند در عرض چند ثانیه تحریک شوند اما تحریک شدن در زن‌ها بسته به عوامل گوناگونی در مدت زمان‌های متفاوتی انجام می‌پذیرد.

هنگام رانندگی، از همان ابتدا، ماشین را با دنده چهار به حرکت در نمی‌آورید زیرا در این صورت ماشین متوقف می‌شود. پس چرا پیش از آغاز عمل جنسی همسرتان را با عبور از چهار دنده گرم نمی‌کنید؟!

من به نمایندگی از تمامی زن‌های دنیا به مردان می‌گوییم: آهسته!

طوری عشق ورزی نکنید که گویی در صدد هستید هر چه زودتر از آن خلاص شوید.

عشق ورزی مسابقه اتومبیلرانی نیست. اگر سریع‌تر به خط پایان برسید، امتیاز بیشتری نمی‌گیرید. در حقیقت، بر عکس است. هر چه این کار طولانی‌تر باشد، برای همسرتان بهتر خواهد بود و البته برای شما!

نکته جنسی: عمل جنسی را مانند افراد خوش خوراک انجام دهید.

تصور کنید که مشغول صرف غذایی لذید و بسیار گران قیمت هستید. آیا حریصانه غذا را فرو می‌بلعید و درنگ نمی‌کنید؟ نه، مانند انسان‌های خوش خوراک عمل می‌کنید. به آرامی غذا را در دهان می‌گذارید، هر لقمه را می‌چشید و اندکی صبر می‌کنید تا غذا هضم شود و سپس ادامه می‌دهید.

در مورد عمل جنسی نیز دو نوع عشق ورزی داریم: حریصانه و استادانه.

برخی مردان از عشق ورزی حریصانه استفاده می‌کنند و سعی دارند در کوتاه‌ترین زمان انرژی خود را تخلیه کنند. سعی کنید از عشق ورزی استادانه استفاده کنید. یعنی این که به آهستگی عشق ورزی کنید، به همسرتان زمان کافی برای تحریک شدن بدهید، بدین ترتیب مرد به شدت انرژی جنسی خود عادت می‌کند، بنابراین مدت بیشتری این انرژی را نگه می‌دارد و لذت بیشتری می‌برد.

بدین معنا که: هرگاه احساس می‌کنید انرژی جنسی در بدنتان در حال شکل‌گیری است.

برای تخلیه آن، عجله نکنید. در عوض: صبر کنید... نفس بکشید و اجازه دهید پیش از سرگیری حرکات و افزایش تحریک، بدنتان به شدت این حس عادت کند. در این هنگام به انرژی عاشقانه‌ای که بین شما و همسرتان در تبادل است متمرکز شوید نه به تحریک خود تا آرامش بیشتری پیدا کنید.

هرگاه آماده شدید، می‌توانید دوباره حرکاتتان را آغاز کنید. در این هنگام لذت و تحریک‌پذیری بیشتری دارید و نیازی به تخلیه انرژی جنسی ندارید. هر چه بیشتر در این لحظه بمانید و اجازه دهید انرژی جنسی مدت زمان بیشتری در بدنتان جریان یابد، لذت جسمی و احساسی بیشتری را تجربه خواهید کرد. لذیذ به نظر می‌رسد، این طور نیست؟ البته که بله!

فصل ۱۴

***

عوامل سرد مزاجی جنسی در زن ها

۱. مردهایی که با بدن زن آشنا نیستند.

۲. مردهایی که هنگام زناشویی، کثیف کاری می‌کنند.

۳. مردهایی که خیلی خشن هستند.

۴. مردهایی که بهداشت شخصی ضعیفی دارند.

۵. مردهایی که بیش از حد به ظاهر زن اهمیت می‌دهند.

۶. مردهایی که بیش از حد به عملکرد جنسی خود اهمیت می‌دهند.

۷. مردهایی که با تلویزیون روشن عشق ورزی می‌کنند.

۸. مردهایی که برای پیش نوازش و تحریک همسرشان وقت کافی صرف نمی‌کنند.

۹. مردهایی که پس از عشق ورزی از لحاظ احساسی از زن دور می‌شوند.

۱۰. مردهایی که عادت شخصی نامطلوبی دارند.

۱۱. مردهایی که به بدن خود بیش از حد اهمیت می‌دهند.

۱۲. *مردهایی که روابط اجتماعی خوبی با دیگران ندارند.*

۱۳. *مردهایی که ما را دوست ندارند.*

۱. مردهایی که با بدن زن آشنا نیستند.

خانم‌ها، این گونه مردها شما را با کنجکاوری خاصی لمس می‌کنند گویی جانورشناسی هستند که گونه‌ای جدید از پستانداران را بررسی می‌کنند. او کورمال، کورمال بخش‌های مختلف بدنتان را لمس می‌کند، گویی اولین باری است که آنها را می‌بیند.

رابطه جنسی، زن‌ها را در موقعیت آسیب پذیری قرار می‌دهد. بنابراین ارتباط با مردی که نمی‌داند چگونه با ما رفتار کند، ما را بسیار سرد و بی‌میل می‌کند. شاید هم او به خوبی می‌داند چه گونه عمل کند اما مدام نگران این موضوع است که آیا می‌تواند ما را راضی کند یا خیر. چنین مردانی هر ده ثانیه یک بار نتیجه کارهایشان را از همسرشان جویا می‌شوند و نگران هستند مبادا کار اشتباهی انجام دهند. چند ثانیه شما را لمس می‌کنند و می‌پرسند: «این کار را دوست داری؟» بدون توجه به پاسخ شما چند ثانیه بعد این سؤال را تکرار می‌کنند.

آقایان اگر احساس می‌کنید در مورد بدن زنان اطلاعات کافی ندارید، سعی کنید دانش خود را تکمیل کنید. می‌توانید کتاب‌های مربوطه را خریداری کنید و تصاویر آن را به دقت بررسی کنید و از همسرتان بخواهید در این زمینه به شما کمک کند.

۲. مردهایی که هنگام عشق ورزی، کثیف کاری می‌کنند.

چنین مردهایی شلخته، بی‌دقت، بی‌احساس، بی‌خیال و زمخت هستند. حرکات و روش‌های آنها سرد کننده هستند. او بسیار سرسری، بی‌تفاوت و بی‌ملاحظه است. چنین مردهایی در تمامی جنبه‌های ارتباط زناشویی شلخته هستند.

البته نکته جالب اینجاست که چنین افرادی خود را عاشق‌های فوق العاده و با مهارتی می‌دانند. به سختی می‌توان به آنها واکنش نشان داد زیرا معمولاً آن چنان سرگرم کار خود است که متوجه وحشت شما نمی‌شود.

۳. مردهایی که خیلی خشن هستند.

«چگونه به همسرم بگویم که با خشونت مرا لمس می‌کند؟ احساس نمی‌کنم با من عشق ورزی می‌کند، گویی مرا کتک می‌زند.»

«گاهی آرزو می‌کنم ای کاش مردها کمی شبیه زن‌ها عشق ورزی می‌کردند. من به ملایمت، مهربانی و حساسیت نیاز دارم.»

مردها متوجه این خشونت نمی‌شوند، بلکه فکر می‌کنند خیلی پرهیجان و بااحساس هستند. در چنین مواقعی احساس نمی‌کنیم ما را نوازش می‌کنند بلکه گویی ما را می‌فشارند و له می‌کنند.

پوست زن‌ها برخلاف مردها بسیار حساس است. بنابراین اگر زنی را آن چنان که مرها دوست دارند لمس شوند، لمس کنید، برای ما بسیار خشن خواهد بود و احساس می‌کنیم بیش از حد بر ما فشار اعمال کرده‌اید.

۴. مردهایی که بهداشت شخصی ضعیفی دارند.

آقایان، چه طور فکر می‌کنید ما زن‌ها متوجه نمی‌شویم؟ می‌دانم که عملاً نمی‌خواهید ما را بیازارید اما برخی عادات شما برایمان تنفرانگیز است. از خود می‌پرسیم: «آیا خودش متوجه نمی‌شود چه بویی می‌دهد؟»

به یاد داشته باشید: زن‌ها ابتدا از ناحیه قلب و فکر تحریک می‌شوند. این شامل چشم‌ها و بینی ما نیز می‌شود. عشق ورزی با فردی که از نظر ظاهری، ما را سرد و بی‌میل می‌کند کار دشواری است.

آنچه زن‌ها از آن بیزارند:

▣ ***ناخن‌های بلند، شکسته و کثیف:*** هیچ عاملی به این اندازه احساسات ما را خاموش نمی‌کند که در هنگام نوازش شدن، ناگهان ناخنی تیز و شکسته پوستمان را بخراشد.

▣ ***پینه‌های زبر و خشک دست‌ها:*** هرگز دوست نداریم هنگام عشق ورزی، پوستمان آسیب ببیند.

▣ ***بدن عرقی، بدبو و کثیف:*** منظور من بوی خوشایند و مردانه بدن شما نیست که حتی می‌تواند ما را تحریک کند. منظورم بدن بدبویی است که عرق‌های آن شسته نشده است.

▣ ***پاها و جوراب‌های کثیف و بدبو:*** پاها می‌تواند تحریک کننده و در عین حال مشمئز کننده باشند. شاید مردها پاهایشان را فراموش می‌کنند و آنها را نمی‌بینند اما ما بوی آنها را حس می‌کنیم و اگر وحشتناک باشد، از لحاظ جنسی سرد و بی‌میل می‌شویم.

▣ ***لباس‌ها و لباس‌های زیر کثیف:*** چطور انتظار دارید تحریک شویم در حالی که لباس هایتان کثیف و بدبو است؟

▣ ***بوی بد دهان و دندان‌های کثیف:*** آقایان اگر می‌خواهید ما را جذب کنید لطفاً دهان و دندان هایتان را تمیز کنید.

▣ ***ریش زبر:*** می‌دانیم که اصلاح کار دشواری است اما پیش از عشق ورزی، اصلاح کنید. بدانید که تمایل جنسی زن‌ها با اصطکاک کاغذ سمباده بر پوست لطیفشان برانگیخته نمی‌شود.

۵. مردهایی که بیش از حد به ظاهر زن اهمیت می‌دهند.

او از شما می‌خواهد که حتی یک گرم اضافه وزن نداشته باشید، در حالی خود شکم بزرگی دارد و مانند زن‌های حامله است.

او مرتب از لباس‌های شما انتقاد می‌کند و دستور می‌دهد چه لباسی بپوشد.

همیشه موها، آرایش و لباس هایتان را کنترل می‌کند تا از تناسب آنها مطمئن شود. زن‌ها دوست دارند خود را برای مرد مورد علاقه شان آراسته کنند. اما هنگامی که مردها بیش از حد به ظاهر ما حساس می‌شوند، حس می‌کنیم یک شیء هستیم نه یک انسان. ایرادهای شما باعث می‌شود احساس کنیم همیشه زیر ذره‌بین هستیم و ارزشی نداریم و سرانجام از نظر جنسی سرد می‌شویم.

مسئله اینجاست که چنین مردانی، اغلب از نظر ظاهر بسیار نامرتب و نامطلوب هستند.

۶. مردهایی که بیش از حد به عملکرد جنسی خود اهمیت می‌دهند.

مردهایی که فقط به فکر ایفای نقش جنسی خود هستند، بیش از حد به عملکرد جنسی خود اهمیت می‌دهند. آنها در دنیایی که خود خلق کرده‌اند، غرق می‌شوند. آنها بیشتر به هر چه بهتر ایفا کردن نقش توجه دارند نه به رضایت شما از کارهای او.

او دقیق و بامهارت است و روش‌های متعددی برای عشق ورزی می‌داند. او مانند مکانیک‌ها است و عشق ورزی با او بیشتر شبیه این است که بر روی شما کار می‌کند.

گاهی چنین مردهایی چشمانشان را می‌بندند و در لذت بی‌انتهایی غرق می‌شوند. در ابتدا فکر می‌کنید توانسته‌اید او را تحریک کنید و خوشحال شوید اما پس از مدتی متوجه می‌شوید هیچ ارتباطی بین شما نیست و او در دنیای خود غرق است. آیا او حتی به شما فکر می‌کند؟

۷. مردانی که با تلویزیون روشن عشق ورزی می‌کنند.

فکر می‌کنم این عنوان، نیاز به توضیح ندارد. این کار توهین‌آمیز و فاقد احساس است و احساس می‌کنیم برای شما در درجه دوم اهمیت قرار داریم. یا تلویزیون را خاموش کنید و عشق ورزی کنید یا فقط به تماشای تلویزیون بپردازید.

۸. مردهایی که برای پیش نوازش و تحریک همسرشان وقت کافی صرف نمی‌کنند.

«چرا شوهرم فکر می‌کند آماده‌ام تنها به این دلیل که مرا بوسیده و چند بار نوازش کرده است؟»

«پیش نوازش همسرم فقط طرح این سؤال است که آیا امشب دوست دارم عشق ورزی کنم و سپس از این که با او لذتی نمی‌برم، تعجب می‌کند.»

برای بیشتر زنان، سه دقیقه نوازش کافی نیست. فراموش نکنید بدن زنان به زمان بیشتری برای تحریک نیاز دارد.

یکی از دلایلی که زن‌ها تمایل زیادی به عمل جنسی ندارند، شتابزدگی مردان است. بنابراین با ادامه‌ی این کار، پس از مدتی زن‌ها به طور کلی از این کار اجتناب می‌کنند و شما تعجب می‌کنید که چرا این گونه است. شاید به این دلیل که وقت کافی برای تحریک شدن ما صرف نکرده‌اید.

۹. مردهایی که پس از عشق ورزی از لحاظ احساس از زن دور می‌شوند.

سریع از بستر خارج می‌شوید، کنترل تلویزیون را برمی‌دارید و مشغول تماشای تلویزیون می‌شوید یا به‌سرعت به آشپزخانه می‌روید تا چیزی بخورید یا حتی پیش از این که به خوابی عمیق بروید حتی شب به خیر هم نمی‌گویید. در حالی که ما در اشتیاق بودن با فردی که دوستش داریم، هستیم، شما ما را تنها می‌گذارید.

درست است که تأثیر عمل جنسی در مردها و زن‌ها متفاوت است و

مردها اغلب پس از اتمام عشق ورزی خواب آلود می‌شوند، در حالی که عشق ورزی برای زن‌ها نقش یک محرک دارد اما دلیل نمی‌شود که به کلی ناپدید شوید و ما را تنها بگذارید. ما توقع زیادی از شما نداریم تنها چند دقیقه صرف کنید و ما در آغوش بگیرید و بگویید: «عزیزم، تا ده ثانیه دیگر خوابم می‌برد. از تو ممنونم، دوستت دارم و شب خوش.» باور کنید به همین اندازه نیز ما از شما راضی می‌شویم.

۱۰. مردهایی که عادت شخصی نامطلوبی دارند.

۱. آروغ زدن، به خصوص با صدای بلند.

۲. خارج شدن باد از شکم.

۳. خلال کردن دندان‌ها.

۴. بازی کردن با موهای بینی.

۵. غذا خوردن در حالی که آب دهانتان به اطراف بپاشد.

۶. سیگار کشیدن.

۷. استفاده از عطر و ادکلن هایی که بوی تند دارند.

۸. با دهان پر صحبت کردن.

۹. رانندگی با ماشینی که کثیف و پر از آشغال است.

۱۰. زندگی در آپارتمان یا خانه کثیف و نامرتب (برای مجردها)

۱۱. انداختن ناخن‌های پا و دست روی کف اتاق.

۱۱. مردهایی که به بدن خود بیش از حد اهمیت می‌دهند.

چنین مردهایی همیشه در مقابل آینه به خود زل می‌زنند، از طرفی به

طرف دیگر می‌روند و موها و عضلاتشان را در آینه برانداز می‌کنند. وقتی با هم بیرون می‌روید، او بیشتر به ظاهر خود توجه می‌کند. او به باشگاه بدن سازی می‌رود و در خانه از دستگاه‌های بدن سازی استفاده می‌کند و مراقب خوراک خود است. همه این کارها را به خاطر چه کسی انجام می‌دهد؟ شما؟ به هیچ وجه، او این کارها را برای خودش انجام می‌دهد!

این کار، زن‌ها را از لحاظ جنسی سرد و بی‌میل می‌کند زیرا این خود شیفتگی این احساس را در ما ایجاد می‌کند که تنها لوازم جانبی زندگی شما هستیم.

۱۲. مردهایی که روابط اجتماعی خوبی با دیگران ندارند.

او بر سر راننده‌های دیگر فریاد می‌زند و از رانندگی آنها ایراد می‌گیرد.

او از گارسون‌ها، متصدی پارکینگ‌ها، کارمندان بانک و هر فردی که از نظر او کارش را به درستی انجام نمی‌دهد، عصبانی می‌شود.

او مدام از دیگران انتقاد می‌کنند. ظاهرشان را مسخره می‌کند، تصمیمات آنها را احمقانه و حرف هایشان را مضحک می‌داند.

شما این گونه مردان را می‌شناسید. آنها عصبانی هستند. از همه دنیا شاکی هستند. به دیگران احترام نمی‌گذارند. زندگی با آنها هیچ لذتی ندارد.

نکته اصلی این است که زن‌ها مرد عصبی را دوست ندارند. مرد عصبی ما را می‌ترساند و ما احساس امنیت نمی‌کنیم. هنگامی که احساس امنیت نکنیم از لحاظ جنسی تحریک نمی‌شویم. چطور از ما

انتظار دارید با شما عشق ورزی کنیم در حالی که چند ساعت پیش به پیشخدمت رستوران توهین کرده‌اید؟

۱۳. مردانی که ما را دوست ندارند.

در نهایت، بزرگترین عامل سرد کننده ما این است که ما را دوست نداشته باشید. هنگامی که از لحاظ عاطفی از ما فاصله بگیرید و به نیازهای ما توجه نکنید، قلبمان به روی شما بسته می‌شود. اگر از لحاظ جنسی بسیار بامهارت باشید اما احساس کنیم ما را دوست ندارید، نمی‌خواهیم ما را لمس کنید.

فصل ۱۵

***

عوامل تحریک کننده جنسی زن ها

۱. مردهایی که به آرامی عشق ورزی می‌کنند.

۲. مردهایی که در بستر با همسرشان صحبت می‌کنند.

۳. مردهایی که در بوسیدن مهارت دارند.

۴. مردهایی که عشق و محبت خود را با چشمانشان، نشان می‌دهند.

۵. مردهایی که موهای همسرشان را نوازش می‌کنند.

۶. مردهایی که به همسرشان نشان می‌دهند در خارج و داخل بستر او را می‌خواهند.

۷. مردهایی که با بدن همسرشان آشناهستند.

۸. مردهایی که پیش از عشق ورزی از نظر ظاهری خود را آماده می‌کنند.

۹. مردهایی که به همسرشان احساس زیبا بودن را می‌دهند.

۱۰. مردهایی که دوست دارند همسرشان را لمس کنند.

۱۱. مردهایی که دوست دارند همسرشان را در آغوش بگیرند.

۱۲. مردهایی که با همسرشان به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی اولین بار است که او را ملاقات می‌کنند.

۱۳. مردهایی که به همسرشان نشان می‌دهند او تنها زن زندگی آنهاست.

۱۴. مردهایی که باور دارند اگر مورد عشق و محبت همسرشان قرار گیرند، تمامی زندگی برایشان ارزشمند می‌شود.

۱۵. مردهایی که به همسرشان عشق می‌ورزند.

۱. مردهایی که به آرامی عشق ورزی می‌کنند.

هنگامی که مردی به آرامی عشق ورزی می‌کند، ما خواهان او می‌شویم. هنگامی که شما اجازه می‌دهید جسم ما به آرامی گرم شود، شعله‌های اشتیاق در ما گرم و طولانی خواهد شد.

مردهایی زیرک و باهوش در بستر عجله نمی‌کنند. آنها می‌دانند که اگر به ما زمان کافی برای آماده شدن دهند، لازم نیست ما را به این کار مجبور کنند. مردهایی که به این راز در مورد زنان آگاهی دارند و صبور و مهربان هستند مورد علاقه خاص همسرشان خواهند بود.

۲. مردهایی که در بستر با همسرشان صحبت می‌کنند.

آقایان، آیا می‌دانید زن‌ها تا چه اندازه به صحبت‌های شما علاقمند هستند؟ مردها بیشتر با محرک‌های دیداری و لمس کردن تحریک می‌شوند در حالی که زن‌ها با افکار و احساسات تحریک می‌شوند. کلمات عامل تحریک کننده زنان است. کلمات هیجان و اشتیاق شما را به مغز مخابره می‌کند.

تمایل ما نسبت به شما همیشه وجود دارد اما کلام شما آن را به جریان می‌اندازد و آن را به شکل میل جنسی برانگیخته می‌کند.

قبل، در حین و پس از عشق ورزی با ما صحبت کنید. احساسات

خود را نسبت به ما بیان کنید، از ظاهر و قیافه ما تعریف کنید و عشق و محبت خود را بیان کنید.

هنگامی که با کلمات عاشقانه با ما سخن می‌گویید، احساس آرامش می‌کنیم و کاملاً بر ما مسلط می‌شوید.

۳. مردهایی که در محبت ورزیدن مهارت دارند.

محبت را هدیه‌ای بدانید که به همسرتان تقدیم می‌کنید. محبت‌های زیاد تأثیر جادویی بر زنان دارد. ما از این محبت‌ها عشق را درک می‌کنیم.

۴. مردهایی که عشق و محبت خود را با چشمانشان، نشان می‌دهند.

هیچ عاملی مؤثرتر از این نیست که مرد مورد علاقه‌مان به چشم‌های ما چشم بدوزد. گویی جریانی از انرژی عاشقانه از چشم‌های او به قلب ما و سپس به سراسر وجودمان سرازیر می‌شود. تأثیر تحریکی یک نگاه از هر نوازش ماهرانه‌ای بیشتر است.

هنگام عشق ورزی به چشمان همسرتان نگاه کنید. اجازه دهید اشتیاق و هیجان موجود در چشمانتان را ببینند.

۵. مردهایی که موهای همسرشان را نوازش می‌کنند.

زن‌ها دوست دارند موهایشان نوازش شود. بیشتر مردها از این موضوع اطلاع ندارند چون اغلب موهای کوتاهی دارند. اما این کار نقش مهمی در تحریک زنان دارد و نوعی پیش نوازش محسوب می‌شود.

٦. مردهایی که به همسرشان نشان می‌دهند در خارج و داخل بستر او را می‌خواهند.

شنیدن جمله «من تو را می‌خواهم» از مرد مورد علاقه‌مان، تأثیر شگرفی بر ما دارد. این جمله تمام وجودمان را غرق در شادمانی می‌کند. مدت‌ها پیش از شروع عشق ورزی به ما بگویید که ما را می‌خواهید. این جمله ما را برای کارهای بعدی آماده می‌کند. سپس در بستر این جمله را تکرار کنید. این جمله اشتیاق و تمایل ما را شعله‌ور می‌کند.

۷. مردهایی که با بدن همسرشان آشناهستند.

اگر مردی که با بدن همسرش آشنایی ندارد سبب سرد مزاجی او می‌شود، مردی که در عشق ورزی مهارت دارد، عامل تحریک کننده‌ای به حساب می‌آید. اگر ما مطمئن باشیم که همسرمان در عشق ورزی و ستایش جسم ما مهارت دارد، برای با او بودن لحظه‌شماری می‌کنیم.

۸. مردهایی که پیش از عشق ورزی از نظر ظاهری خود را آماده می‌کنند.

تصور کنید فردی را برای شام دعوت کرده‌اید. او با عجله خود را به محل می‌رساند، خسته است و بوی عرق می‌دهد و در مورد مشکلات آن روزش شکایت می‌کند و هیچ توجهی به زحمات شما در تهیه غذا ندارد. چه احساسی پیدا می‌کنید؟ دوست دارید غذا را بر صورت او بکوبید.

عشق ورزی با همسرتان نیز مانند دعوت فردی به یک ضیافت است. بنابراین اگر مرد مرتب و آماده باشد، زن احساس ارزشمندی می‌کند و آماده می‌شود.

آقایان، آماده شدن به این معناست که دوش بگیرید، از عطر یا ادکلن استفاده کنید، لباس‌هایتان را عوض کنید یا حتی فضای اتاق خواب را با شمع یا موسیقی مورد علاقه‌تان دلپذیر کنید.

۹. مردهایی که به همسرشان احساس زیبا بودن را می‌دهند.

اجازه دهید رازی را با شما در میان گذارم. هنگامی که یک زن باور کند شما او را زیبا می‌دانید، مثل گل می‌شکفد. هنگامی که او باور می‌کند شما صورت، اندام بو و حرکاتش را دوست دارید، به الهه عشق تبدیل می‌شود.

چگونه زن از این حقایق باخبر می‌شود؟ شما باید به او بگویید، نه تنها یک بار بلکه همیشه، در خارج از بستر و در بستر. هر چه بیشتر بداند که به چشم شما زیباست، درخشش بیشتری پیدا می‌کند.

۱۰. مردهایی که دوست دارند همسرشان را لمس کنند.

زبان عشق، لمس کردن است. این زبان، هیچ صدا، قانون و شکلی ندارد. قلب شما از طریق دست هایتان با معشوقتان صحبت می‌کند و تأثیر آن از هر کلامی بیشتر است.

دستان شما تنها اندامی فیزیکی نیستند بلکه فرستنده‌های پرقدرت انرژی زندگی هستند. دانش پزشکی مشرق زمین بیان می‌دارد که صدها مدار یا مسیر انرژی در بدن وجود دارد. انرژی حیات در این راه‌ها جاری است و بسیاری از این مدارها به سر انگشتان ختم می‌شود. به همین دلیل لمس کردن بسیار مؤثر است.

۱۱. مردهایی که دوست دارند همسرشان را در آغوش بگیرند.

اجازه دهید نکته‌ای را رک و راست به شما بگویم. در آغوش گرفتن برای زن‌ها یک عمل جنسی محسوب می‌شود. این کار، شکلی از صمیمیت است. متأسفانه بسیاری از مردها این عمل را فاقد محبت و هیجان می‌دانند. اما این کار پیش نوازش فوق‌العاده‌ای محسوب می‌شود. زن‌ها به مردهایی که این کار را دوست دارند، عشق می‌ورزند. این کار به ما احساس امنیت و حفاظت می‌دهد.

۱۲. مردهایی که با همسرشان به‌گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی اولین بار است که او را ملاقات می‌کنند.

هنر نظاره کردن همسرتان با نگاهی نو در هر روز، شاهکار است. به این معنا که با همسرتان طوری رفتار کنید که در اولین ملاقات رفتار کردید. به یاد می‌آورید؟ از تمام لحظه‌هایی که با او داشتید لذت می‌بردید، مدام می‌گفتید ک هدوستتش دارید و خوشبخت هستید که چنین همسری دارید. برای او گل می‌خریدید و کارت پستال می‌آوردید. هر کاری می‌کردید تا او را خوشحال کنید.

پس او را نادیده نگیرید. با او به گونه‌ای رفتار کنید که گویی می‌خواهید او را بفریبید. گویی امیدوارید او، بقیه عمرش را در کنار شما سپری کند. گویی دوست ندارید هیچ مردی او را از شما برباید. هر چه بیشتر او را در دل خود زنده نگه دارید، عاشق‌تر می‌شوید.

۱۳. مردهایی که به همسرشان نشان می‌دهند او تنها زن زندگی آنهاست.

آنچه زن‌ها می‌خواهند به شما بگویند:

«وقتی بدانم تنها فردی هستم که می‌خواهی، تمامی وجودم را به تو می‌دهم. وقتی بدانم تنها فردی هستم که درباره‌اش فکر می‌کنی، تمام وجودم را به تو می‌دهم. وقتی بدانم تنها فردی هستم که احساساتت را با من در میان می‌گذاری و تنها مرا در آغوش می‌گیری، تمام وجودم را به تو می‌دهم. وقتی بدانم تنها فردی هستم که دوست داری شبهایت را با او بگذرانی و صبح‌ها از کنار او برخیزی، تمامی وجودم را به تو می‌بخشم.»

۱۴. مردهایی که باور دارند اگر مورد عشق و محبت همسرشان قرار گیرند، تمامی زندگی برایشان ارزشمند می‌شود.

زن‌ها بیش از هر چیز به چه نیاز دارند؟ این که نقش بزرگی در زندگی همسرشان داشته باشند و همسرشان تمامی مشکلات زندگی را به خاطر آنها تحمل کند.

لطفاً بدانید که ما دوست داریم فردی باشیم که به زندگی شما معنا می‌دهد، فردی باشیم که همه چیز را برایتان ارزشمند کنیم. وقتی زنی بداند که آرام بخش، پناهگاه و سرپناه شماست، احساس رضایت مندی می‌کند.

۱۵. مردهایی که به همسرشان عشق می‌ورزند.

در نهایت، این قلب و نه جسم است که منبع تمامی هیجان و عشق است.

در قلمرو نامریی که سرچشمه تمامی احساسات است، اقیانوس عشق در انتظار است تا به تلاطم درآید. نه با نوازش ماهرانه بلکه با عشقی که در قلب شماست. ما را دوست داشته باشید.

سخن آخر

نگارش یک کتاب برای من، همانند سفری دشوار و طولانی به‌اعماق وجود اسرارآمیزم است. می‌دانم که باید به آنجا سفر کنم، اما نمی‌دانم چه خواهم یافت. می‌دانم که باید برای دیگران حقیقت، درایت و الهام به ارمغان بیاورم اما بیم آن را دارم که مبادا موفق به کشف مفاهیم گران بهایی نشوم. می‌دانم که این سفر به قدرت، پشتکار و جسارت سرشاری نیاز دارد. اما نمی‌دانم چگونه خود را برای نبرد با مشکلات آینده آماده می‌کنم. بنابراین تنها کاری که می‌توانم انجام دهم این است که خود را به ایمان راسخ مجهز کنم و باور کنم که به مقصد نهایی رهنمون خواهم شد و خواهم توانست مفاهیم گران قدری را با عشق و اشتیاق با دیگران قسمت کنم.

سفر این کتاب نیز از همین سفرها بود. در ابتدا قصد من از نگارش آن این بود که صدای صدها زن را به گوش مردان مورد علاقه‌شان برسانم. اما به نتایج دیگری نیز رسیدم. با نگارش این کتاب، عشق، درک و احترام بیشتری نسبت به مردان احساس کردم. امیدوارم با مطالعه این کتاب، این ارادت و عشق را درک کرده باشید.

با نگارش این کتاب، همچنین احساس عشق و دین بیشتری نسبت به زنان از جمله خودم پیدا کردم. توانایی ما در عشق ورزیدن، بی‌نظیر است.

در هنگام نگارش، در تمامی لحظات، وجود خواننده‌ها را حس کردم. دردها، ترس‌ها و ناامیدهایشان را حس کردم. رؤیاها، تصمیمات و اشتیاق آنها برای درک حقایق را حس کردم.

خواهران عزیزم: امیدوارم شما نیز وجود مرا حس کرده باشید و مرا پلی برای انتقال آرزوهای خود به مرد مورد علاقه‌تان دانسته باشید. آیا آنچه شما می‌خواستید را بیان کردم؟ تمام سعی خود را برای انجام این امر به کار گرفتم.

سفر این کتاب برای من به پایان رسید. اکنون، با مطالبی که آموخته‌اید، سفر شما یعنی سفر عشق آغاز شده است. این سفر به جسارت، پشتکار و ایمان راسخ نیاز دارد. گاهی احساس نومیدی یا خستگی خواهید کرد و از خود می‌پرسید آیا باید این سفر را آغاز می‌کردم؟

اما همچنین با کشف عشق لحظاتی از شادمانی بسیار، کشف‌های ارزشمند و حلاوت غیرقابل تصوری در انتظار شماست. این کتاب به شما می‌آموزد که توانای شما برای عشق ورزیدن بیش از آن است که بتوانید تصور کنید. در پایان، عشقی که در قلبتان احساس خواهید کرد، هدیه و موهبت این سفر مقدس و اسرارآمیز راه عشق است.

دوستان عزیز، هرگز عشق را فراموش نکنید، به هر قیمتی.

باربارا دی آنجلیس